





వ్యక్తిత్వ వికాసం

సైకాలజీ,జ్ఞాపక,మానసిక శక్తి

నిత్య జీవితంలో సైకాలజీ





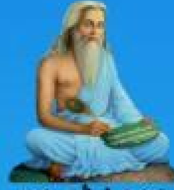
సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి

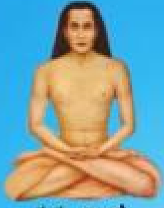

గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

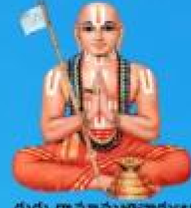
శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజీ


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య

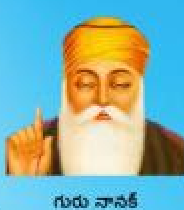

గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు

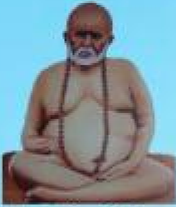

గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

అస్మదాచార్య పర్యంతాం

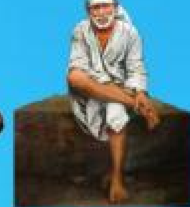

గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ



గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి


గురు వివేకానంద

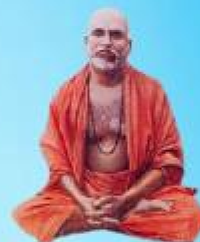

గురు సాయి బాబా


గురు అరబిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళస్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..




నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

"నేను" గా ఉండటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి, అంతేగాక విలువైన గ్రంధాలు సరైన సంరక్షణ లేక కనుమరుగైపోతున్నాయి, కనుక మన అందరి కోసం భారత ప్రభుత్వం పురాతన ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలను సంరక్షించే నిమిత్తం ఎంతో శ్రమతో కంప్యూటరీకరణ ద్వారా ఒక చోట చేర్చుతూ ఆన్ లైన్ చేయటం జరిగింది. ఇటువంటి విలువైన జ్ఞాన సంపదను మరింత సులభంగా అందుబాటులోకి తీసుకురావటానికి సాయి రామ్ సేవక బృందం ఉడతా భక్తి గా ఇప్పటివరకి దాదాపు **5000** పుస్తకాలను వివిధ వర్గాలుగా విభజించి PDF(eBOOK) రూపంలో ఆన్ లైన్ లో ఉచితంగా అందించటం జరిగింది. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం అందించిన భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్(డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా http://www.new.dli.ernet.in), ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in), మైక్రోసాఫ్ట్ వెబ్ సైట్(http://www.microsoft.com) కు మేము ఋణపడివున్నాము.అలాగే ఇటువంటి బృహత్తర కార్యక్రమానికి పెద్ద మొత్తం లో గ్రంధాలను అందించిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానమునకు కూడా మనం ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: http://www.new.dli.ernet.in లేక http://www.dli.ernet.in
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంద వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము. మీరు చదువుకోవటంలో ఏమైనా ఇబ్బంది కలిగితే సేవక బృందంను సంప్రదించగలరు. ఒకవేళ మా సేవలో ఏమైన పొరపాటు వస్తే మన్నించగలరు.

ఈ గ్రంధపు భారత ప్రభుత్వ డిజిటల్ లైబ్రరీ గుర్తింపు సంఖ్య: 2990100071471

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్థం **ఉచితంగా eBook** రూపంలో భారత ప్రభుత్వపు సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ గ్రంధముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు రచయిత,పబ్లిషర్స్ కి గలవు, కనుక వారిని సంప్రదించగలరని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

Sai**R**eal**A**ttitude**M**anagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయినాథ పాద సమర్పణమస్తు *

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India: Inc ×

www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India

Hosted by: Indian Institute of Science, Bangalore in co-operation with
CMU, IIIT-H, NSF, ERNET and MCIT for the Govt. of India and 21 major participating centres.

Home | Vision | Mission | Goals | Benefits | Content Selection | Current Status | People | Funding | Copyright Policy | FAQ | RFP

Books Journals Newspapers Palm-Leaves (Manuscripts)

Title: Ramayanam
Author:
Year: to
Subject: Any Subject
Language: Telugu
Scanning Centre: Any Centre
Clear | Search

Presentations and Report
Statistics Report
Status Report
Feedback | Suggestions | Problems | Missing links or Books

Click here for PDF collection
DLI MIRROR at IUCAA Data Center PUNE

DLI

For the first time in history, the Digital Library of India is digitizing all the significant works of Mankind.

Click Here to know More about DLI New!

Books	Journals	Newspapers	Manuscripts
Rashtrapati Bhavan CMU-Books Sanskrit TTD,Tirupathi Kerala Sahitya Akademi	INSA	Times of India Indian Express The Hindu Deccan Herald Eenadu Vaartha	Tamil Heritage Foundation AnnaUniversity NEW!

Title Beginning with.

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Author's Last Name

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Year

1850-1900 | 1901-1910 | 1911-1920 | 1921-1930 | 1931-1940 | 1941-1950 | 1951-

Subject

Astrophysics | Biology | Chemistry | Education | Law | Mathematics | Mythology | Religion | For more subjects...

Language

Sanskrit | English | Bengali | Hindi | Kannada | Marathi | Tamil | Telugu | Urdu

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

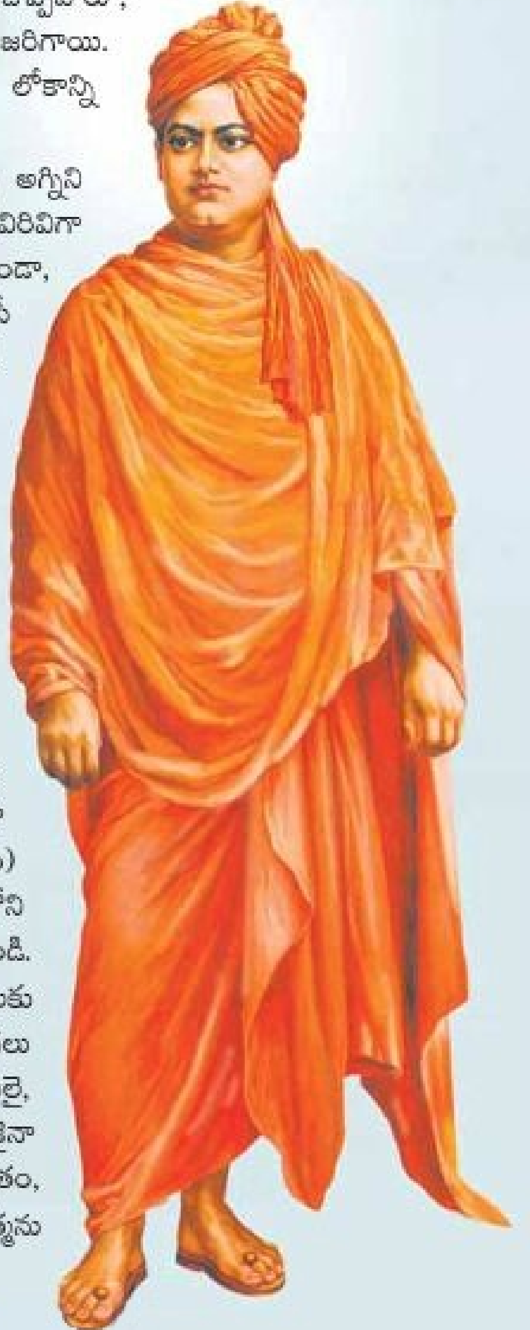
"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.

రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

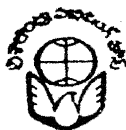
ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖



మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

నిత్య జీవితంలో సైకాలజి

ఆట్లూరి వెంకటేశ్వరరావు



విశాలాంధ్ర పబ్లిషింగ్ హౌస్
విజ్ఞాన భవన్, 4-1-435 బ్యాంక్ స్ట్రీట్
హైదరాబాద్ - 500 001

కృతజ్ఞతలు

పుస్తక రచనలో ఎంతో మంది సహకారం అవసరం. నా శ్రమలో భాగం పంచుకొన్న నా సతీమణి శ్రీమతి రంగనాయకమ్మ అలసటలో పొందే ఆనందమే నాస్ఫూర్తి, ఆమె ఓర్పుతో అడుగడుగున అందించే సలహాలు, సూచనలు ఈ పుస్తక రూపకల్పనకు అండగా ఉండి తోడ్పడ్డాయి. ఆమె నిరంతర కృషివలే ఈ పుస్తకం మీ చేతిలో ఉంది. ప్రప్రథమంగా ఆమెకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేసుకుంటున్నాను.

డా. జి. విజయంగారు శ్రీ సి. రంగప్ప స్మారకోపన్యాసం ఇవ్వమని కోరి నన్ను ఈ పుస్తక రచనకు పురికొల్పారు. డా. జి. విజయంగారికి, నాస్తిక కేంద్రం యాజమాన్యానికి, రంగప్పగారి కుటుంబ సభ్యులకు నా కృతజ్ఞతలు.

నా చిరకాల మిత్రుడు ఇ. రోహిణికుమార్ నా పుస్తకాలకు ముఖ పత్రాలను తీర్చిదిద్ద టంతోపాటు అనేక వ్యంగ్య చిత్రాలను సమకూర్చి నా రచనలకు శోభను చేకూర్చారు. ఇంతకు ముందు నా పుస్తకాలలో ప్రచురితమయిన అనేక వ్యంగ్య చిత్రాలను పాఠకులకు ఉపయుక్తంగా ఉంటాయనే ఉద్దేశ్యంతో ఇందులో పొందుపర్చాను. శ్రీ రోహిణికుమార్ గారికి నా కృతజ్ఞతలు. శ్రీ గోపిగారు, శ్రీ దేవదాసుగార్లు కూడా అనేక వ్యంగ్య చిత్రాలను అందించి నా పుస్తకాల పఠనీయతను సులభతరం చేశారు. వారిరువురికి నా కృతజ్ఞతలు.

నేను రచించిన అనేక పుస్తకాలను విశాలాంధ్ర పబ్లిషింగ్ హౌస్ వారు ప్రచురించి పాఠకులకు, అందించటానికి కృషిచేశారు. ఈ పుస్తకాన్ని కూడా మీకందించే బాధ్యతను వారు చేపట్టారు. వారికి నా కృతజ్ఞతలు.

నా వ్యాసాలను, పుస్తకాలను శ్రద్ధతో చదివి ఎప్పటికప్పుడు నాకు అమూల్య సలహాలను, సూచనలను ఇస్తున్న లక్షలాది పాఠకులకు నేను సదా ఋణపడి ఉన్నాను. నేను నిర్వహిస్తున్న యాజమాన్య శిక్షణా తరగతులలో పాల్గొన్న వేలాది అధికారులు నిత్యం నాకెన్నో పాఠాలను నేర్పుతున్నారు. వారందరికి నా కృతజ్ఞతలు.

వానపాముల — ఆట్లూరి వెంకటేశ్వరరావు

31-3-1993.

ఇందులో . . .

అట్లూరి వెంకటేశ్వరరావు గారి ఇతర రచనలు

English

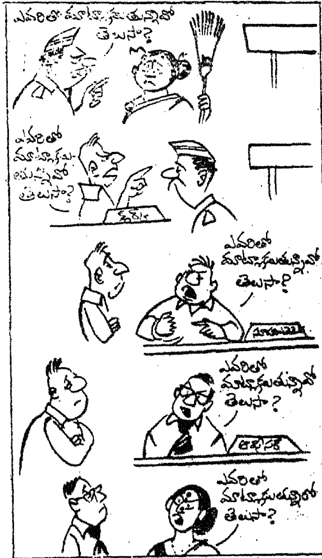
1. Stress Sans Distress
2. Management of Executive Stress
3. Management of "Mid-Life-Blues"
4. Man Management
5. Management of Self
6. Prestressed Concrete

తెలుగు

1. అలసటలోనే ఆనందం (రెండు సంపుటాలు)
2. మనిషిలోని మనుషులు
3. మనిషిలోని ప్రవృత్తులు
4. మానసికసమస్యలుపరిష్కారాలు
5. ఆలు - మగలు
6. నది సంద్రంలో నావ
7. అనంత విశ్వంలో అతి సామాన్యులు
8. మాతృత్వంలో మధురిమలు
9. టోక్యో లేఖలు

నా మాట

మనకు నిత్య జీవితంలో ఎదురౌతున్న సంఘటనలు, పరిస్థితులు, మానసిక సుస్థిరిలను విచ్ఛిన్నం చేస్తున్నాయి. బాహ్య సంఘటనలు, మనలో కలిగించే స్పందనలే మనకు సమస్యలను సృష్టిస్తాయి. సమస్యలను మనకు మనమే సృష్టించుకొని ఇతరులను నిందిస్తూ ఉంటాం. మన సమస్యలను పరిష్కరించుకోగల శక్తి మనలో అపారంగా ఉంది. కాని కోపోద్రేకాలు, భయం, ఆందోళన, అసూయ, ద్వేషం, దోష మనస్తత్వం, అహంకారం, వంటి భావావేశాలు మన బుద్ధి కుశలతను కుంటుపరుస్తాయి. తత్ఫలితంగా ఈ సంక్లిష్ట సాంకేతిక సంస్కృతిలో నిత్య జీవితంలో ఎదురయ్యే సవాళ్ళను సంతృప్తికరంగా పరిష్కరించుకోలేక పోతునాం.



మన అంతర్గత మానసిక వత్తిడిలో ఇతరులను భాగస్వాములను చేయలేం. మనకు మనమే సృష్టించుకొన్న సంక్షోభాన్ని మనమే పరిష్కరించుకోవాలి. ఆత్మ విమర్శ ద్వారా మన బలహీనతలను అవగాహన చేసుకోవలసి ఉంటుంది. పని ఎక్కువ ఉన్నా, పనిలేకున్నా,

ఒంటరిగా ఉన్నా, పదిమందిలో ఉన్నా మానసిక వత్తిడి కొందరికి కలుగుతుంది. ముఖ్యంగా ప్రమాదం ఏదో పొంచి ఉందని ఊహించుకునే వారికి మానసిక వికారాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. పరిసరాల ప్రేరణలకు అతిగా చలించే వారికి మానసిక వత్తుడులు అనేక కష్టనష్టాలను కలిగిస్తాయి. వృత్తిలోని మానసిక వత్తిడికి జీవితంలోని మానసిక వత్తిడికి సంబంధం ఉంది. ఈ రెండింటిని విడదీయడానికి వీలు లేదు. మానసిక వత్తిడి వ్యక్తిపరం అయింది కాబట్టి దానిని తగ్గించుకోవడానికి ఎవరికివారే కృషిచేయాలి. ఇట్టి కృషికి ఉపయుక్తంగా ఉండే అంశాలను పరిశీలిద్దాం.

వివాదాలు

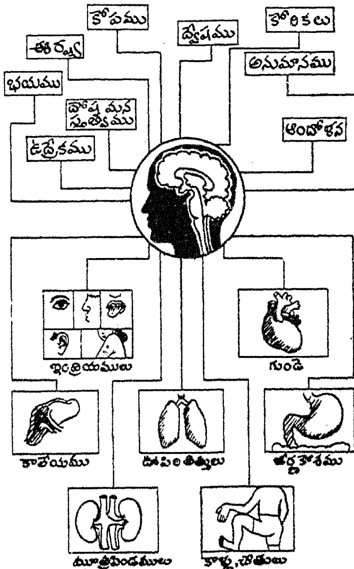
వ్యక్తుల మధ్య ఏర్పడే అవగాహనలోపం అపోహాలకు దారితీస్తుంది. అపోహాలు వివాదాలను సృష్టిస్తాయి. వివాదాలు సంఘర్షణలుగా మార్తాయి. వివాదాలను సంప్రదింపుల ద్వారా పరిష్కరించుకోవచ్చు. సంప్రదింపులు జరపటానికి విశాల హృదయంతో ఇచ్చి పుచ్చుకునే ధోరణిలో వ్యవహరించవలసి ఉంటుంది. సంప్రదింపులు జరిపే నేర్పు లేనివారు సంఘర్షణలకు దిగుతారు. సంఘర్షణల ద్వారా సమస్యలను పరిష్కరించుకోడానికి అలవాటు పడిన వారు ఎప్పుడూ ఎవరితోనో పోట్లాడుతూ కనిపిస్తారు. సమయమేదయినా, సమస్య



ఏదయినా, పరిసరాలు ఏవయినా, వ్యక్తులు ఎవరయినా, పోట్లాడే స్వభావం కలవారు ఒకే ధోరణిలో వ్యవహరిస్తూ ఉంటారు. అట్టి వారిలో సంఘర్షణలు అంతర్గతంగా ఉంటాయి. ఆ సంఘర్షణలే పోట్లాటల రూపంలో సందర్భోచితంగా బయటకు వస్తాయి. ప్రయోజనాల సంఘర్షణకావచ్చు, విలువల సంఘర్షణకావచ్చు, దురహంకారం వల్ల సంఘర్షణ ఏర్పడవచ్చు, వి[illegible]సాల మూలంగా సంఘర్షణలు రావచ్చు. కారణం ఏదయినా సంఘర్షణలు మానసిక వత్తుడులను కలుగజేస్తాయి. దురహంకారం వల్ల కోపం వస్తుంది. కోపం వ్యక్తిత్వలోపం. అనేక శారీరక రుగ్మతలు కోపం వల్లే వస్తాయి. ఆత్మ విశ్వాసం లేని వారు దురభిమానాన్ని ఆత్మాభిమానం అనుకొని కోపంతో వ్యవహరిస్తూ ఉంటారు. అట్టి సందర్భాలలో తమ కోపానికి ఇతరులు కారణమని సమర్థించుకొంటూ తమలోపాన్ని గుర్తించలేక పోతారు. చివరకు తమకు తామే తీరని హానిని కలుగజేసుకొంటారు. అట్టి సందర్భాలలో తమ లోపాలను గుర్తించి, ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంచుకొని సంప్రదింపులు జరిపే నైపుణ్యాన్ని సంతరించుకోడానికి ఉపయుక్తంగా ఉండే సలహాలను ఇందులో పొందు పర్చాను.

అంతర్గత మానసిక వత్తిడి సహజం

నిత్య జీవితంలో ఎదురయ్యే సవాళ్ళను ఎదుర్కోటానికి అవసరమయిన చొరవను

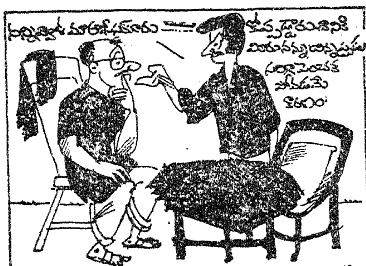


ధైర్యాన్ని, ఉత్సాహాన్ని, చైతన్యాన్ని, సామర్థ్యాన్ని, అంకిత భావాన్ని,ఏకాగ్రతను, సృజనాత్మ కతను, ఆత్మ విశ్వాసాన్ని, ఆత్మాభిమానాన్ని ప్రేరేపించటానికి మానసిక వత్తిడి అవసరం. మానసిక వత్తిడిని మన ప్రయోజనాలకు ఉపయోగించుకొంటే విజయావకాశాలు మెరుగవుతాయి. మానసిక వత్తిడి అదుపు తప్పితే వైఫల్యాలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. మానసిక వత్తుడులను అదుపులో ఉంచుకొని సామర్థ్యాన్ని పెంచుకోడానికి సావకాశం ఉంది. మానసిక వత్తిడిని నివారించటానికి ప్రయత్నిస్తే ప్రయోజనం ఉండదు. కాని అంతర్గత వత్తిడిని మన అవసరాల మేరకు వ్యతిరేక దిశ నుండి మళ్ళించి స్వయం కృషికి తోడ్పడే విధంగా నిర్మాణాత్మక పథకాల ద్వారా ప్రయత్నిస్తే లాభం ఉంటుంది. మానసిక వత్తిడి అదుపు తప్పితే అపసవ్య ఆలోచనలను ప్రేరేపిస్తుంది. అట్టి సందర్భాలలో ఆత్మ విమర్శ ద్వారా అపసవ్య ఆలోచనలను గుర్తించాలి. అపసవ్య ఆలోచనలను విచ్చలవిడిగా వ్యవహరించనిస్తే రక్తపు పోటు, ఉబ్బసం, అల్సరు, క్యాన్సరు, గుండెజబ్బులు, చర్మవ్యాధులు, కీళ్ళనొప్పులు, నిద్ర పట్టకపోవడం, జీర్ణకోశ వ్యాధులు తరచు తలనొప్పి లాంటి అనేక శారీరక రుగ్మతలు వస్తాయి. ఎనభై ఐదు శాతం శారీరక రుగ్మతలు అపసవ్య ఆలోచనలవల్లే వస్తున్నాయని అనేక పరిశోధలనలలో తేలింది. అనగా మన మానసిక వత్తుడులు మనకు లాభం కల్గించవచ్చు లేక నష్టం కల్గించవచ్చు. జీవన విధానంలో సాఙ్యతను పెంచుకొని, అంతర్గత మానసిక వత్తుడులను అదుపులో ఉంచుకోవడానికి అనేక సూచనలను మీకందిస్తున్నాను.

పరిసరాల ప్రభావం

వ్యక్తుల మధ్య జరిగే సంభావణలు పరస్పర ప్రేరణల, స్పందనల సముదాయమే. ప్రతిప్రేరణ, స్పందన వెనుక ఆ వ్యక్తియొక్క ధ్యేయం ఉంటుంది. వ్యక్తి నిత్య జీవితంలో వ్యక్తపర్చే ప్రేరణలు, స్పందనలు చిన్ననాటి అనుభవాల జ్ఞాపకంపై ఆధారపడి ఉంటాయి. పసితనంలోని అనుభవాల మచ్చలు, శాశ్వతంగా జీవితాంతం ఉండిపోతాయి. ఉదాహరణకు చిన్నతనంలో ఎక్కువ ప్రోత్సాహం లభించి, స్వేచ్ఛా భావ ప్రకటన చేయగల సావకాశం ఉంటే ఆశావాదిగా రూపొందటానికి వీలుంది. మితిమీరిన కట్టుబాట్లతో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని వృద్ధి కానీయకుండ తరచు విమర్శిస్తూ ఆత్మాభిమానాన్ని కించపరుస్తూ ఉంటే నిరాశావాదులుగా తయారవుతారు. ఆశావాదులు తాము ఆనందిస్తూ ఇతరులను సంతోషపెడ్తారు. నిరాశావాదులు అనారోగ్యంతో బాధపడ్తూ ఇతరులను కష్టపెడ్తూ ఉంటారు. నిరాశావాదులు తమ దృక్పథంలో మార్పు తెచ్చుకొని ఆశావాదులుగా రూపొందితే తప్ప తమకు, ఇతరులకు లాభం ఉండదు.

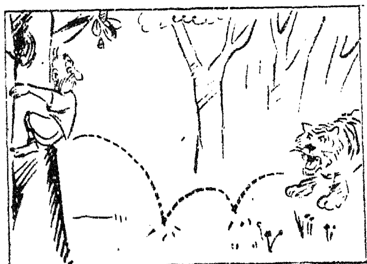
మన మనస్సును గూర్చి అంతర్జాతీయ స్థాయిలో బహుముఖంగా వేలాది పరిశోధనా శాలలలో విస్తృతంగా ప్రయోగాలు జరుగుతున్నాయి. ఈ పరిశోధనా ఫలితాలు మనకు ఇంతవరకు సైకాలజీ మీద ఉన్న అభిప్రాయాలను సవాలు చేస్తున్నాయి. మన దైనందిన జీవితంలో సైకాలజీ అవసరం చాల ఉందనే విషయాన్ని ఈ పరిశోధనలు నొక్కి వక్కా



జేస్తున్నాయి. మానవ జీవితానికి సంబంధించిన వివిధ విషయాలు ఎన్నో శాస్త్రాలలో నిక్షిప్తమై ఉన్నాయి. నిత్య జీవితంలో అవసరమైన అంశాలను అనేక శాస్త్రాల నుండి సేకరించి, పరిశోధనా ఫలితాలతో సమన్వయ పర్చి మీ కందిస్తున్నాను. కొన్ని సందర్భాలలో చెప్పిన విషయాన్నే మళ్ళీ మళ్ళీ చెప్పవలసి వచ్చింది. ఇట్టి అంశాలు పాఠకులకు విసుగు కలిగించవచ్చు. చెప్పదల్చిన విషయాన్ని సమగ్రంగా వివరించటానికి కొన్ని సందర్భాలలో పునరుక్తి అవసరమయింది. పాఠకులు ఓపికతో చదివి నా ప్రయత్నాన్ని సాదరంగా స్వీకరిస్తారని ఆశిస్తున్నాను.

స్వయంకృషి అవసరం

వ్యక్తి పురోభివృద్ధికి స్వయం కృషి అవసరం. ఎవరికి వారే తను లోపాలను గుర్తించి



వాటిని నివారించటానికి నిర్మాణాత్మక పథకాలు తయారు చేసుకుని దీక్షతో అమలు జరపాలి. ఒకరి బదులు ఇంకొకరు ప్రయత్నించటానికి వీలులేదు. మన జబ్బు నయమవటానికి ఎంత చేదు మందయినా మనమే తినాలి. మీ జబ్బుకి మరొకరు మందు తింటే మీ జబ్బునయమవదు. సహజంగా ఇంకొకరు మందు తిని మన జబ్బును నయం చేసే పద్ధతుల కోసం మనం అన్వేషిస్తూ ఉంటాం. అట్టి పద్ధతులు లేవు కాబట్టి స్వయం కృషితో సమస్యాపరిష్కార శక్తిని

వృద్ధి చేసుకోవాలి. అట్టి ప్రయత్నానికి ఉపయోగపడే అనేక సలహాలను, సూచనలను మీకందిస్తున్నాను. విషయం క్లిష్టమయినందువల్ల నా పుస్తకాలలో ఇంతకు ముందు ప్రచురితమయిన కొన్ని వ్యంగ్య చిత్రాలను మళ్ళీ ఈ పుస్తకంలో కూడా ముద్రించడమైంది. ఈ పుస్తకాన్ని చదివి మీ మానసిక ఒత్తిడులను తగ్గించుకుంటారని నా నమ్మకం. నా కృషిని సాదరంతో స్వీకరిస్తారని ఆశిస్తున్నాను.

వానపాముల
1-3-1993

మీ అభివృద్ధిని కోరే
మీ
ఆట్లూరి వెంకటేశ్వరరావు

నిత్యజీవితంలో సైకాలజి

సైకాలజి అనగానే ప్రతి ఒక్కరికి ఏదో చెప్పరాని మానసిక సంచలనం కల్గుతుంది. సామాన్యులు తమ కర్థంకాదనుకొని పట్టించుకోరు. నిత్య జీవితంలో మనం చేసే ప్రతి పనిలోను మన అనుభవాల ప్రభావం చాల ఉంది. ఇందులో కొన్ని మంచి చేయవచ్చు. మరికొన్ని చెడు చేయవచ్చు. మన ఉత్సాహానికి, నిరుత్సాహానికి కారణ భూతమయిన అంతర్గత శక్తిని అర్థం చేసుకోవాలంటే సైకాలజీని గూర్చి తెల్సుకోవాలి. మన కందరికి సామాన్య శాస్త్రం చిన్నప్పటినుండి నేర్పుతారు. అట్లాగే సాంఘిక శాస్త్రం కూడ అన్ని స్థాయిలలోను పాఠ్యాంశంగా ఉంది. ఈ రెండు శాస్త్రాలు వేరు వేరు దిశలుగా పయనించి వాటి పరిధిలో అవి మనకు విజ్ఞానాన్ని అందిస్తున్నాయి. మన శరీర పని తీరును గూర్చి సామాన్య శాస్త్రం వివరించితే, సాంఘిక జీవనాన్ని గూర్చి సాంఘిక శాస్త్రం చెపుతుంది. ఈ రెండు శాస్త్రాల సారాంశాన్ని మన మనస్సు సంగ్రహిస్తుంది. ఈ విజ్ఞానాన్ని మన అనుభవాలతో మిళితం చేసి, సమస్యా పరిష్కార శక్తిని ప్రసాదించే శాస్త్రాన్నే సైకాలజీ అంటారు. అనగా సైకాలజీ శాస్త్రం ఇటు సామాన్య శాస్త్రాన్ని, అటు సాంఘిక శాస్త్రాన్ని అను సంధానం చేసి మన కార్య విధాన రూప కల్పనకు తోడ్పడుతుంది. మన మెదడు, మనస్సు, జ్ఞాపక శక్తి, తెలివి తేటలు, ఆలోచనా సరళి, ప్రవర్తనా విధానం మొదలయిన విషయాలను గూర్చి తెలియజెప్పే శాస్త్రాన్ని సైకాలజీ అంటారు. సామాన్యశాస్త్రాన్ని, సాంఘిక శాస్త్రాన్ని కలిపే శాస్త్రమే సైకాలజి.

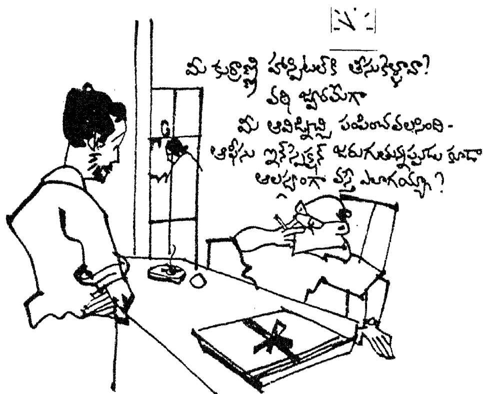


వ్యక్తి యొక్క సమస్యాపరిష్కార శక్తి శైశవ దశలోని అనుభవాల, జ్ఞాపకాల పునాదుల పై రూప కల్పన చేయబడ్తుంది. పసితనంలోని అనుభవాల జ్ఞాపకాలు మనస్సులో నిక్షిప్తం చేయబడి భావి ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేస్తాయి. అనగా మన ఊహాల వెనుక ప్రవర్తనను ప్రేరేపించటానికి, బలమైన శక్తి మనలోనే ఉంది. ఆ శక్తే సైకాలజీ. ఆ శక్తిని గూర్చి తెల్సుకుంటే మనలోపాలు మనకు స్పష్టంగా కన్పిస్తాయి. వాటిని తేలికగా సరిదిద్దుకోవచ్చు. అట్లాగే

ఇతరులను కూడ అర్థం చేసుకోగల్గుతాం. మనల్ని మనం అర్థం చేసుకొని, ఇతరులను అర్థం చేసుకొంటూ వ్యవహరిస్తే సమస్యలను తేలికగా పరిష్కరించుకోవచ్చు. సమాజంలో కనిపించే సంఘర్షణలన్ని ఇట్టి అవగాహన లోపం వల్లే ఏర్పడుతున్నాయి. మనకెదురయ్యే ప్రతి సమస్యను మనలో మనం సంప్రదించుకొని, ఇతరులతో సంప్రదించి సామరస్య ధోరణిలో పరిష్కరించుకోవచ్చు. మనలో మనం సంప్రదించుకునే నైపుణ్యాన్ని సంతరించుకోవడానికి ఉపయోగపడే శాస్త్రాన్నే సైకాలజీ అంటారు. సైకాలజీ సాయంతో ఎంత క్లిష్ట సమస్యనయినా తేలికగా పరిష్కరించుకోవచ్చు. మనం ఆనందిస్తూ మన ఆనందంలో ఇతరులను కూడా భాగస్వాములను చేయవచ్చు. అందువల్ల ప్రతి ఒక్కరికి సైకాలజీ అవసరం చాలా ఉంది. సైకాలజీ మనకు నిత్య జీవితంలో ఎంతో ఉపయోగపడ్తుంది. ప్రతిఒక్కరు సైకాలజీని గూర్చి తెల్సుకోవాలి

ప్రేరణ-స్పందన:

సైకాలజీ అనగానే మనస్సుకు సంబంధించిన విషయమని తెలుస్తుంది. ఇదమిద్ధంగా సైకాలజీని గూర్చిన సమగ్ర అవగాహన అందరికీ వుండదు. అనేక అపోహల మూలంగా సైకాలజీని అర్థం చేసుకోవటానికి ఎక్కువ మంది కృషి చెయ్యరు. సైకాలజీ మనస్సుకు సంబంధించిన అంశాలను విశదీకరిస్తుంది. కాని మనస్సు తనను గూర్చి తాను తెలుసుకోవటానికి ఉత్సాహం కలిగి వుండదు. అందువల్లే ఎక్కువ మందికి మనస్సును గూర్చి తెలుసుకోవాలనే వాంఛ వుండదు. నిత్యజీవితంలో ప్రేరణలకు మనం స్పందిస్తాం. ప్రేరణలను విశ్లేషించి తగు విధమైన స్పందనలను కలుగ చేయటంలో మనస్సు ప్రధాన పాత్ర వహిస్తుంది. మనస్సును గూర్చి తెలుసుకొంటే మన స్పందనలలోని నాణ్యతను వృద్ధిచేసుకోవచ్చు.



అడుగడుగున మన కెదురయ్యే సమస్యలను పరిష్కరించు కోవటంలో ఇతరులతో సంప్రదించ వలసి వుంటుంది. సమస్యా పరిష్కార శక్తి సంప్రదింపుల చాకచక్యంపై ఆధారపడి వుంటుంది. ఇతర్లతో సంప్రదింపులు జరపటానికి వారి భావావేశానికి స్ఫూర్తి నిచ్చే అనుభూతులను అర్థం చేసుకోగలగాలి. అనగా ఇతరుల మనస్సును తెలుసుకోగలిగిన వారు సమస్యలను తేలికగా పరిష్కరించు కోగలరు. ముఖ్యంగా కీలక సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు వ్యక్తులు స్పందించే విధంలో కొన్ని నిర్దిష్ట పోకడలు కన్పిస్తాయి. సమస్య ఏదయినా సందర్భమేదయినా, పరిసరాలు ఏవైనా ఒక వ్యక్తి ఎక్కువ సందర్భాలలో ఒకే విధంగా స్పందించటం సహజం. జీవిత నాటకానికి అవసరమైన స్పందనా ధోరణులు అతి చిన్న వయస్సులోనే రూపురేఖలు దిద్దుకొంటాయి. అందువల్ల ఇతరులను అర్థం చేసుకోవటానికి వారి స్పందనా ధోరణిని విశ్లేషించ కలగాలి. ఎదుటి వారి వ్యక్తిత్వాన్ని అర్థం చేసుకొంటే వారితో వ్యవహరించ వలసిన తీరును నిర్ణయించు కోవచ్చు. అప్పుడు సంప్రదింపులు సులభంగా కొనసాగుతాయి. ఇతరులతో



సంప్రదింపులు జరిపే నైపుణ్యం వృద్ధి చెందనప్పుడు సంఘర్షణలకు దిగవలసి వస్తుంది. సంఘర్షణలు సమస్యా పరిష్కార శక్తిని కుంటుపరుస్తాయి. తత్ఫలితంగా సమస్యల విష వలయంలో చిక్కుకొని బాధపడవలసి వస్తుంది. అట్టి బాధ మానసిక వత్తిడిగా స్థిరపడుతుంది. మానసిక వత్తుడులు అనేక రుగ్మతలకు కారణ భూతమౌతాయి. సైకాలజీ మానసిక వత్తుడులకు మూలకారణాలను తెలుసుకోవటానికి ఉపయోగపడుతుంది. వాటిని నివారించటానికి మనం చేసే కృషికి అండగా వుంటు[illegible]ప్రతి ఒక్కరికి సైకాలజీ తోడ్పడుతుంది. సైకాలజీని మన అవసరాలకు ఉపయోగించుకొనే విధానాలను గూర్చి చర్చించుకుందాం.

ఆలోచనా శక్తి

ఒక ఉద్యోగి తన పై అధికారి విచక్షణారహిత ధోరణిని నిరసిస్తూ కోపాన్ని పెంచు

కుంటాడు. తన క్రింది ఉద్యోగుల అలక్ష్య ప్రవర్తన అతనిలో వారిపై ద్వేషాన్ని పెంచుతుంది. సహోద్యోగులు సహకరించటం లేదని ఈర్ష్యతో వ్యవహరిస్తాడు. తనకు అప్పజెప్పిన పని సమయబద్ధంగా పూర్తి చేయలేనేమోననే భయంతో కుంచించుకు పోతాడు. ఇలా అతని ఆలోచనా శక్తినంతా భిన్నదిశలలో వృథా అయిపోతుంటే తన పనిని సక్రమంగా నిర్వహించలేడు. తత్ఫలితంగా ఆత్మ న్యూనతా భావం ఎక్కువై సామర్థ్యాన్ని క్రమక్రమంగా కోల్పోతాడు. తన కష్టనష్టాలకు ఇతరులు కారణమనుకొని వారిని నిందిస్తూ తన లోపాలను కనుగొనటానికి కృషిచెయ్యడు. ఇట్లా ఉద్రేక ఉద్వేగాలకు లోనయ్యేవారు తమ వ్యక్తిత్వ లోపాలను సరిదిద్దుకోలేరు సరిగదా వాటిని సమర్థించుకొంటూ ఇతర్ల లోపాలను కనిపెట్టటానికి ప్రయత్నిస్తారు. తత్ఫలితంగా మానసిక రుగ్మతలకు లోనై శాశ్వత హానిని తెచ్చిపెట్టుకుంటారు. ఇట్టి పరిస్థితులలో ఎవరికి వారే ఆత్మ విమర్శన ద్వారా తమను తాము అర్థం చేసుకొనే శక్తిని సంతరించుకోవాలి. తమని తాము అర్థం చేసుకోగలిగి నప్పుడు ఇతర్లను అర్థం చేసుకోవటం తేలిక. ఇట్టి కృషికి సైకాలజీ తోడ్పడుతుంది.



ఒక ఇంటిలో గృహిణి భర్తపై కోపంతోను, అత్త పై ద్వేషంతోను, ఆడబిడ్డపై ఈర్ష్యతోను, పిల్లల ప్రవర్తనల పట్ల ఆందోళన తోను సతమతమౌతుందనుకుందాం. అప్పుడు ఆమె యొక్క సమస్యా పరిష్కార శక్తి పలుదిశలలో వృథాఅయిపోతుంది. తత్ఫలితంగా తాను చేయవలసిన ముఖ్యమైన విధులను సక్రమంగా నిర్వహించలేక పోతుంది. విధి నిర్వహణా లోపం కుటుంబ సభ్యులతో తనకున్న సత్సంబంధాలను మరింత క్షీణింపచేస్తుంది. అప్పుడు పరిసరాల ప్రభావం వల్లే తన సమస్యాపరిష్కార శక్తి కుటుంబంలోని సభ్యులందరు కలసి తనని హింసిస్తున్నారనే భావంతో విచారిస్తుంది. విచారం వల్ల శరీరంలో కలిగే రసాయనిక మార్పులు వ్యాధి నిరోధక శక్తిని క్షీణింప చేస్తాయి. తత్ఫలితంగా అనేక రుగ్మతలకు లోనుకావలసి వస్తుంది.

సమస్యల వలయం

జీవితం సమస్యల వలయం. సమస్యలను పరిష్కరించుకొనే సందర్భాలలో తరచూ

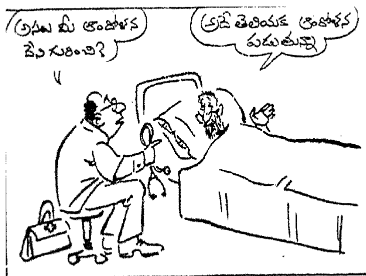
మానసికవత్తుడులకులోనవుతాం. ప్రకృతి ప్రతి ఒక్కరికి తమ సమస్యలను పరిష్కరించుకోగల శక్తి సామర్థ్యాలను పుట్టుకతోనే ఇస్తుంది. కాని ఆ శక్తిని సద్వినియోగించుకోలేనప్పుడు మానసిక వత్తుడులకు లోనవుతాం. త్వర త్వరగా వస్తున్న ఆర్థిక, సాంఘిక, సాంస్కృతిక, సాంకేతిక మార్పులను ఇముడ్చుకోలేని వారు ఇతరులతో సంఘర్షణలకు దిగి మనశ్శాంతిని కోల్పోతుంటారు. తత్ఫలితంగా ఉద్యోగాల నుండి సంతృప్తిని పొందలేక, ఆరోగ్యాన్ని



క్షీణింపచేసుకొంటారు. ఇటు ఇంటిలోను అటు సమాజంలోను ప్రతి సంఘటనకు అతిగా చలించి మానసిక సుస్థిరతను విచ్ఛిన్నం చేసుకుంటారు. అందువల్ల అనేకులు సమస్యల వలయంలో చిక్కుకొని స్వయం ప్రతిపత్తిని స్థిరత్వాన్ని ఆత్మ విశ్వాసాన్ని కోల్పోతున్నారు.

శరీరంలో రసాయనిక మార్పులు

దైనందిన జీవితంలో అడుగడుగునా ఇళ్ళల్లో, పరిసరాలలో, కార్యాలయాలలో ఇతరులతో సత్సంబంధం కలిగి వుండవలసిన అవసరం వుంది. అట్టి సందర్భాలలో మానసిక వత్తుడుల వల్ల కలిగే భావావేశాలు, రాగద్వేషాలు మానవ సంబంధాలను వక్రమార్గంలో నడిపిస్తాయి. పరిస్థితులకు, సంఘటనలకు వికృత వ్యాఖ్యానాలు ఇచ్చి తమ మానసిక వత్తిడిని పెంచుకోవడమే కాకుండా ఇతరులకు కూడ అట్టివారు ఆవేదన కలిగిస్తారు. తమ అనౌచిత్య



ప్రవర్తనకు ఇతరులు కారణమని భావించి ద్వేషాన్ని పెంచుకొంటారు. తత్ఫలితంగా మానసిక, శారీరక రుగ్మతలను తెచ్చిపెట్టుకుంటారు.

భార్యా భర్తల మధ్య జరిగే పోట్లాటలన్నీ ఇట్టి పరిస్థితుల వల్లే జరుగుతాయి. ఉదాహరణకు తరచు కలహించే స్వభావం గల భర్త- భార్యను చూడగానే తన పూర్వ అనుభవాలను గుర్తుకు తెచ్చుకొంటాడు. భార్య మాటలలోని నిగూఢ భావాలను విశ్లేషించటానికి కృషి చేస్తాడు. తత్ఫలితంగా భర్త శరీరంలో అనేక రసాయనిక మార్పులు కలుగుతాయి. రసాయనిక మార్పుల ప్రభావం వల్ల మానసిక వత్తిడి ఏర్పడుతుంది. ఆ వత్తిడి భౌతిక భారంగా అతని తలలో వుంటుంది. అపసవ్య ఆలోచనలు చివరకు భౌతిక భారాలుగా అతని తలపై స్థిర నివాసం ఏర్పరచుకుంటాయి. అప్పుడు సుమారు 20 కిలోల బరువును తలపై మోస్తున్న అనుభూతి కలిగి వుంటాడు. ఆ బరువును అతని భార్య తన తల మీద పెట్టిందనే అపోహతో మరింత కోపంతో వ్యవహరిస్తాడు.

ఈ నేపథ్యంలో భార్య కూడ అట్టి ఊహాలతో స్పందిస్తుంది. ఆమె తలపై కూడ భర్త భారాన్ని పెట్టిన అనుభూతి కలుగుతుంది. ఇలా భార్యా భర్తలు ఇద్దరూ తమకు తాము తమ మానసిక వత్తిడిని పెంచుకొని ఎదుటి వారు తమ తలపై బరువును పెట్టారనే భావంతో పరస్పర నిందారోపణలతో కలహించుకొంటారు. నిరంతరం మోయలేని బరువును మోస్తూ శరీరాంగాలపై భారాన్ని ప్రసరింపజేసినప్పుడు వారి శక్తి వృథా అయిపోవడమే కాకుండా అనేక జబ్బులకు కూడా కారణ భూతమౌతుంది. అతిగా చలించే స్వభావం కల వారు ప్రతి సంఘటన నుండి కొంత బరువును సేకరించుకుంటారు. చివరకు శక్తికి మించిన బరువును మోస్తూ తమపై అందరూ బరువులు పెడుతున్నారనుకొంటారు.

భిన్న స్పందనలు

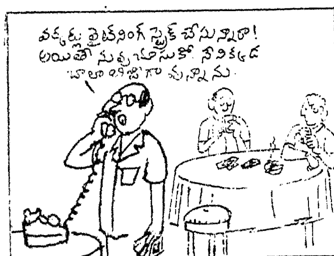
ఒకే సంఘటనకు వ్యక్తులు భిన్నంగా స్పందిస్తారు. ఉదాహరణకు ఒక కుక్కను ముగ్గురు వ్యక్తులు చూచారనుకొందాం. ఒక వ్యక్తి ఆ కుక్క పిల్ల అందగా వుందనుకొని ఉత్సాహంతో ఆ కుక్కను మచ్చిక చేసుకోటానికి ప్రయత్నిస్తాడు. రెండవ వ్యక్తి కుక్క కరుస్తుందని, కరిస్తే 14



ఇంజెక్షనులు తీసుకోవలసి ఉంటుందనుకొని భయపడ్తాడు. కుక్కకు దూరంగా వెళ్ళిపోతాడు. మూడవ వ్యక్తి తన పెంపుడు కుక్క చనిపోయిన విషయాన్ని గుర్తుకుతెచ్చుకుని కంటతడి పెట్టుకొంటాడు. ఉత్సాహంతో స్పందించిన వ్యక్తి సంతోషిస్తూ ఉల్లాసంగా ఉంటాడు. మిగిలిన ఇద్దరు కుక్క మూలంగా తమ మానసిక వత్తిడి పెరిగిందనుకొంటారు. వారి బాధలకు కుక్క కారణమంటారా? వారి ఆలోచనలే వారి బాధలకు కారణమనే సత్యాన్ని తెలుసుకోలేనంత వరకు మూలకారణాలను నివారించలేరు. నిరంతరం, నిర్విరామంగా ప్రతి అంశానికి అతిగా చలిస్తూ తమపై తామే భారాన్ని పెంచుకొంటూపోయే స్వభావం కలవారికి సుఖ శాంతులు దూరమౌతాయి.

అపసవ్య ఆలోచనలు

మనకెదురయ్యే సమస్యలు ప్రేరణ రూపంలో వుంటాయి. అట్టి ప్రేరణలకు మనం స్పందిస్తాం. మన స్పందన మన అధీనంలో వుంటే మానసిక వత్తిడి మన కనుకూలంగా వ్యవహరిస్తుంది. ఉదాహరణకు ఒక టైపిస్టు పది పేజీలు టైపు చేయవలసి వస్తే తన శక్తి వినియోగించి ఆ పనిని పూర్తిచేస్తుంది. 30 పేజీలు టైపు చేయ మంటే పని ఎగ్గొట్టటానికి అనేక కారణాలను చూపి తప్పించు కోవటానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఓవరు టైము లభిస్తుందంటే ఆలస్యాన్ని లెక్క చేయకుండా పనిని పూర్తి చేస్తుంది. 30 పేజీలు టైపు చేయగల శక్తి ఆమెలో వున్నప్పటికి ఆ శక్తిని సద్వినియోగం చేయటానికి ఆమె ఆలోచనలు సహకరించాలి. ఆలోచనలు అపసవ్య మార్గాలలో పయనిస్తే ఆమె అంతర్గత శక్తి వృధా అయిపోతుంది. ఆమెకు గాని సంస్థకు గాని ఆమెలో వున్న శక్తి ఉపయోగపడదు. అంతర్గత శక్తిని సద్వినియోగం చేసుకోవటానికి అపసవ్య ఆలోచనలను అదుపుపెట్టాలి. ఒక వేళ పనిలోకి రాగానే నిన్నటి పనిలోని అవకతవకలను ఎత్తి చూపించి సంజాయిషి అడిగితే పది పేజీలు పనికూడా

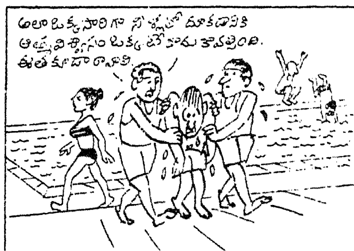


చేయకుండా నిరాశా నిస్పృహాలతో వ్యవహరిస్తుంది. టైపిస్టుకు తన పనిని సక్రమంగా చేయగల శక్తి వుంది. ఆ శక్తిని వెలికి తీసుకు వచ్చి సద్వినియోగ పర్చుకునే బాధ్యతను తనకు తానే చేపట్టాలి. అట్టి బాధ్యతను తీసుకొనప్పుడు ఆమెలో నిగూఢంగా వున్న శక్తి కోపతాపాల

రూపంలో వృథా అయిపోతుంది. తత్ఫలితంగా నీరసంగా, నిరుత్సాహంగా నిస్సత్తువుగా కనుపిస్తుంది.

విధి-బాధ్యత

చేసే పని ఒక్కటే అయినా దానిని విధిగా స్వీకరించి యాంత్రికంగా పూర్తి చేయవచ్చు లేక బాధ్యతగా భావించి ఉత్సాహంతో వ్యవహరించవచ్చు. విధిగా భావించినప్పుడు ఇతరుల తృప్తి కొరకు తమ శక్తి సామర్థ్యాలను వినియోగిస్తున్నామనుకొని యాంత్రికంగా వ్యవహరిస్తారు. ఆ పనిని బాధ్యతగా స్వీకరించినప్పుడు సంతృప్తితో ఎన్ని కష్టాలనయిన ఓర్చి కార్యసాధనకు కృషి చేస్తారు. ఇంటి పనులను చేసే కోడలు అత్తగారి ఆజ్ఞల మేరకు తన కార్యక్రమాలను రూపొందించుకుంటే, తన పనిని విధిగా నిర్వహిస్తున్నట్లు కన్పిస్తుంది. తన కెదురయ్యే ప్రతి సమస్యా అత్తగారి మూలంగానే వచ్చిందని భావించి ఉద్రేక ఉద్వేగాలతో చలిస్తుంది. అప్పుడు కోడలికి తాను చేసే పని నుండి సంతృప్తి, ఆనందం లభించదు.



తత్ఫలితంగా నీరసంగా, నిరుత్సాహంగా, విచారంతో కన్పిస్తుంది. ఒక వేళ కోడలు తాను చేసే ఇంటి పని తన బాధ్యత అనుకొని, అత్తగారి ఆజ్ఞలను సూచనలు గాను, సలహాలుగాన స్వీకరించి ఉత్సాహంతో ముందుకుసాగిపోతే ఎదురయ్యే అవరోధాలను సులభంగా అధిగమించ గలుగుతుంది. అప్పుడు తనకు సంతృప్తి లభించడమే కాకుండా పరిసరాలను కూడ ప్రభావితం చేయగలుగుతుంది. అందువల్ల మన కెదురయ్యే మానసిక వత్తుడులు మన ఆలోచనా సరళిపైనే ఆధారపడి వుంటాయి.

సంఘటన-స్పందన

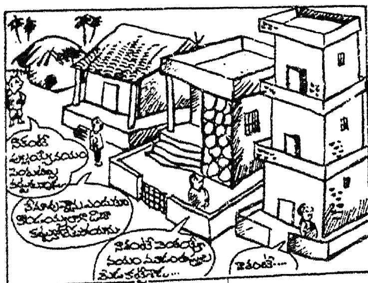
ఒకే సంఘటనకు ఒకే వ్యక్తి సందర్భోచితంగా స్పందిస్తాడు. ఇంటిలో పనిచేసే పనిమనిషి గాజుగ్లాసును పగల గొట్టినప్పుడు కోపంతో తిడతాడు. అదే గ్లాసును చిన్న పిల్లవాడు జారవిడిస్తే ప్రేమతో అట్టి పరిస్థితిని నివారించటానికి సలహాలను, సూచనలను అందిస్తాడు. పిల్లవాని ఆత్మ విశ్వాసం వృద్ధి చెందటానికి అవసరమయిన కార్య విధానాన్ని



చేపడతాడు. తనకు,పిల్లవానికి ఉపయోగపడే విధంగా వ్యూహాన్ని రూపొందించి అమలు జరుపుతాడు. తన భార్య గ్లాసును పగలగొట్టితే ఆమె పట్ల సుహృద్భావంతో ఇంకొక గ్లాసును కొనుక్కోవచ్చునని సమర్థిస్తాడు. గ్లాసు పగిలిన ప్రక్రియలో తన ప్రమేయం లేనప్పటికీ ఒకే వ్యక్తి మూడు రకాలుగా స్పందించటం చూచాం. అనగా మనం స్పందించే విధానాన్ని ఎంపిక చేసుకొనే స్వేచ్ఛ ప్రతి ఒక్కరికి వుంది. కాని పనిమనిషి తనకు కోపాన్ని తెప్పించాడని అతనిని నిందించటం సర్వసామాన్యం. కోపం పనివాని నుండి యజమానిలోనికి ప్రవేశించిందా? లేక యజమానిలోని కోపం అసంకల్పితంగా బయటకు వచ్చిందా? అతను అట్టి ఆత్మ విమర్శన చేసుకొంటే తన వ్యక్తిత్వ లోపాలన్నీ తన చెడుఅలవాట్ల మూలంగా స్థిరపడిపోయాయని స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. అతను తన లోపాలను సమర్థించుకొంటూ ఇతరులను తన లోపాలకు బాధ్యులుగా ఊహించుకొంటూ జీవితాన్ని గడిపితే మానసిక వత్తిడి ఎక్కువయి సుఖ సంతోషాలు దూరమవుతాయి. అందువల్ల మానసిక వత్తిడి అతని ఆలోచనల మూలంగానే ఏర్పడుతున్నాయనే సత్యాన్ని గ్రహించాలి.

సంఘర్షణలు

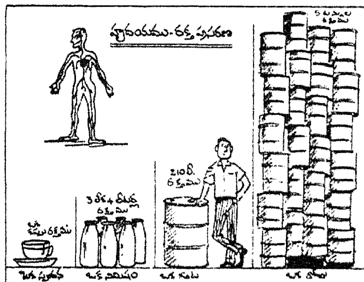
అతిగా చలించే స్వభావం కలవారికి భయం, ఆందోళన, కోపం, ఈర్ష్య, ద్వేషం, దోష



మనస్తత్వం లాంటి ఉద్రేక ఉద్వేగాలు ఎక్కువగా వుంటాయి. దైనందిన జీవితంలో ఎదురయ్యే సవాళ్ళను సంతృప్తికరంగా పరిష్కరించుకోవడానికి మన చెడు అలవాట్లు అడ్డుగోడలుగా వుండి కష్టనష్టాలను కలిగిస్తాయి. మనకు కలిగే ఇబ్బందులన్నీ ఇతరులు కల్పిస్తున్నారనుకొని వారితో సంఘర్షణలకు దిగుతాం. తరచు సంఘర్షణకు దిగే స్వభావం కలవారు పరిస్థితులు ఏవయినా, పరిసరాలు ఏవయినా, వ్యక్తులు ఎవరయినా, సంఘటన లేవయినా ఒకే ధోరణిలో వ్యవహరిస్తారు. అది ప్రయోజనాల సంఘర్షణకావచ్చు, విశ్వాసాల సంఘర్షణ కావచ్చు, విలువల సంఘర్షణలు కావచ్చు. కారణమేదయినా సంఘర్షణల ప్రభావం వల్ల వ్యక్తి సమస్యా పరిష్కార నైపుణ్యం సన్నగిల్లుతుంది. అందువల్లే పని ఎక్కువవున్నా, పనిలేకున్నా, ఒంటరిగా వున్నా, పదిమందిలో వున్నా అతిగా చలించే స్వభావం కలవారు తరచు మానసిక వత్తిడికి లోనవుతారు. తమ దైన్య స్థితికి ఇతరులు కారణమనుకొని తమ బాధ్యతను విస్మరిస్తారు.

మానసిక వత్తుడుల ప్రభావం

అంతర్గత మానసిక వత్తుడులు చాల వరకు మన వ్యక్తిత్వ లోపం వల్లే కలుగుతాయనే సత్యాన్ని గుర్తించాలి. ఈ ప్రయత్నంలో భాగంగా ఇతరుల కళ్ళతో మనల్ని మనం చూడగలిగితే సమస్యలకు మూల కారణాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. వాటిని విశ్లేషించి వాస్తవ దృక్పథంతో పరిష్కరించుకోడానికి కృషి చేస్తే మానసిక వత్తుడులు తగ్గి విజయావకాశాలు మెరుగవుతాయి.



ఐశ్వర్యవంతులకు, ఉన్నత పదవుల్లో వున్న వారికి మాత్రమే మానసిక వత్తిడి ప్రభావం ఎక్కువగా వుంటుందనే అపోహ వుంది. మానవులందరిపైన మానసిక వత్తుడుల ప్రభావం వుంటుంది. అసలు గృహిణికి మానసికాందోళన కలిగించే సన్నివేశాలు ఎక్కువ వుంటాయి. అందువల్ల గృహిణులకు తరచు వచ్చే రక్తపోటు, మూర్ఛ, జీర్ణకోశపు వ్యాధులు, గర్భకోశవ్యాధులు, చర్మవ్యాధులు, తలనొప్పి లాంటి అనేక మానసిక, శారీరక దుర్గతులు మానసిక వత్తుడుల వల్ల వస్తున్నాయని తెలుసుకోవాలి.

ఆత్మ విమర్శ

సమస్యలను పరిష్కరించుకోటానికి ఇతర్లను అర్థం చేసుకొనే నేర్పును సంతరించుకోవాలి. సమస్యలను సంప్రదింపుల ద్వారా పరిష్కరించుకోవచ్చు. ఇతర్లతో సంప్రదింపులు జరపటానికి వారి మనస్తత్వాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. ఇతర్లను అర్థం చేసుకొనే ముందు మనని మనం ఆత్మ విమర్శన ద్వారా తెలుసుకోగలగాలి. మన శక్తి సామర్థ్యాలను వాస్తవాలకు దగ్గరగా అంచనా వేసుకోగలగాలి. మన లోపాలను గుర్తించగలగాలి. అవకాశాలను మదింపుచేయగలగాలి. ఎదురయ్యే అడ్డంకులను తొలగించుకోగలగాలి. మనని మనం ఇతర్ల కళ్ళతో చూడగలిగితే మానసిక వత్తుడులకు కారణాలు తెల్సుకోగల్గుతాం. ఇతరుల విమర్శలను సానుకూలంతో స్వీకరిస్తే అనేక వ్యక్తిత్వ లోపాలు మన ఎరుకకు వస్తాయి. ఇతర్ల విమర్శలను సూచనలుగాను, సలహాలుగాను భావించగలిగితే ప్రయోజనం వుంటుంది.

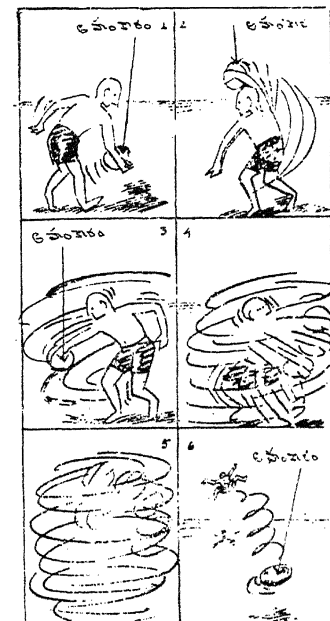


ఇతర్ల అభిప్రాయాలతో ఏకీభవించనప్పటికి వాటిలోని మంచి చెడులను సానుకూల దృక్పథంతో విశ్లేషిస్తే చాల లాభం వుంటుంది. ఇతర్ల అభిప్రాయాలకు తగు విలువ నిచ్చి సాదరంతో వ్యవహరించాలి . ఇతర్లు చెప్పే అంశాలను ఓర్పుతో, వినే నేర్పును సంతరించుకోవాలి. ఇచ్చిపుచ్చుకొనే ధోరణిలో సంప్రదింపులు జరపాలి. ఇతర్ల అమాయకత్వాన్ని ఆసరాగా తీసుకొని లాభం పొందాలని అనుకోవటం వల్ల సమస్యలు పరిష్కరింపబడవు. మనలోని అవకాశ ధోరణిని అందరూ స్పష్టంగా చూడకలుగుతారు. మన యందు మనకు నమ్మకం క్షీణిస్తుంది. అపనమ్మకంతో వ్యవహరిస్తున్నప్పుడు తేలికగా పరిష్కారమయ్యే సమస్యలు కూడ ఇబ్బందులను కలుగ జేస్తాయి. మన ఆలోచనా సరళి ఇతర్లకు స్పష్టంగా కన్పిస్తుంది. కాబట్టి దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనాలను ఆశించి వ్యక్తిత్వ లోపాలను సరిదిద్దుకోవలసిన అవసరం ప్రతి వారికి ఉంది. ఇట్టి కృషికి సైకాలజీ తోడ్పడుతుంది.

ఆలోచనా సరళి

మన ఆలోచనా సరళి మన అనుభవాలను మన స్పురణకు తీసుకు వస్తుంది. మనకు

రెండు రకాల అనుభూతులు ఒకే ప్రేరణ నుండి లభిస్తాయి. మన జ్ఞానేంద్రియాలు సేకరించిన వివరాలను మనస్సు విశ్లేషించి మన స్ఫురణకు రెండు ధోరణులలో వాటిని అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు "అమ్మ" అనే మాట మనకు రెండు రకాలయిన భావాలను కల్గిస్తుంది. ఒకటి అందరికి తెలిసిన అర్థం. మన సంస్కృతి ఏర్పరచిన సంబంధ బాంధవ్యాలు, అందువల్లే "అమ్మ" అనగానే అందరికి అర్థమయ్యే వివరణ మన స్ఫురణకు వస్తుంది. మరొకటి అదే సందర్భంలో అమ్మకి మనకు వున్న అనుబంధం మనలో భావావేశాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది. మన ఆలోచనలు అమ్మ పట్ల మనకున్న అభిప్రాయాలకు అనుగుణంగా మనో ఫలకంపై చిత్రాలను సృష్టిస్తాయి. అందువల్లే ప్రతి ఒక్కరు "అమ్మ" అనగానే భిన్న స్పందనలను వ్యక్తం చేస్తారు.

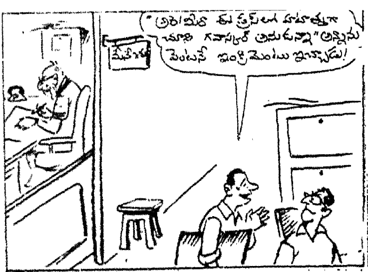


ఏక కాలంలో సంస్కృతి సాంప్రదాయాల కనుగుణంగా ఒక అభిప్రాయం, వ్యక్తిగత అనుభూతుల భూమికపై ఇంకొక అభిప్రాయం కలుగుతుంది. అలాగే "ఇల్లు" అనగానే అందరికి అర్థమయ్యే విధంగా ఇంటిని గూర్చి అవగాహన ఏర్పడుతుంది. ఆ క్షణంలోనే ఇంట్లో వున్న వ్యక్తులకు, మనకు వున్న సంబంధ బంధవ్యాలు మన స్ఫురణకు వస్తాయి. ప్రేమ వాత్సల్యాలతో సుఖ సంతోషాల నిలయమై వున్న ఇల్లు కలవారు సాదరంతో స్పందిస్తారు.

తరచూ కుటుంబ సభ్యులతో కలహిస్తూ అనేక ఇబ్బందులను ఎదుర్కొనేవారు నిస్పృహను వ్యక్తం చేస్తారు. మన మనస్సు, జ్ఞానేంద్రియాలు సేకరించిన సమాచారంతో పాటు మన జ్ఞాపకంలో నిక్షిప్తమైన అనేక అంశాలను అనుక్షణం క్రోడీకరిస్తూ మనస్ఫురణకు వాస్తవాలను, ఊహాలను కూడ తీసుకువస్తుంది. ఉదాహరణకు ఒక స్నేహితున్ని చాల కాలం తరువాత చూచామనుకోండి. మన జ్ఞానేంద్రియాలు అతని ప్రస్తుత ఆకారాన్ని మదింపు చేస్తాయి. మనస్సు పూర్వపు జ్ఞాపకాలను వెలికి తీసుకువస్తుంది. ఈ రెండింటిని ఏక కాలంలో చూడకలుగుతాం. అందువల్లే అతను లావయ్యాడనో లేక సన్నగయ్యాడనో అంటాం. అతను సన్నగైన విషయం కాని లావయిన విషయం గాని మనం అంచనా కట్టటానికి అతని పూర్వపు చిత్రం మన మనో ఫలకంపై కన్పించటం వల్ల మదింపు చేయగలుగుతాం. అట్లాగే మనని గూర్చి మనం ఆలోచించేటప్పుడు కూడ మనకు రెండు ఆలోచనలు వస్తాయి. ఒకటి మనని గూర్చి మనకు కలిగే అభిప్రాయం, రెండవది మనని గూర్చి ఇతరులు వ్యక్తపర్చే అభిప్రాయం. మనని గూర్చి మనకున్న అభిప్రాయానికి ఇతర్ల అభిప్రాయానికి మధ్యవున్న తేడా మనకి మానసిక వత్తిడిని కలుగు జేస్తుంది. సామాన్యంగా మన అహంకారం వాస్తవాలను దృష్టి లోనికి తీసుకోకుండా మనని గూర్చి మనకు గొప్ప అంచనాలను ఇస్తుంది. మన విషయ పరిజ్ఞానం కార్యనిర్వహణా సామర్థ్యం సమాజ పరంగా మనకు గుర్తింపును కలుగజేస్తుంది. అందరూ అనుకొనేదానికి భిన్నంగా మన ఊహాలుంటే ఆరెండిటికి మధ్య వున్న వ్యత్యాసం మానసిక వత్తిడిని కలుగజేస్తుంది. అందువల్ల మానసిక వత్తిళ్ళను మన ఆలోచనలే సృష్టిస్తాయి.

వాస్తవాలకు-ఊహాలకు సంఘర్షణ

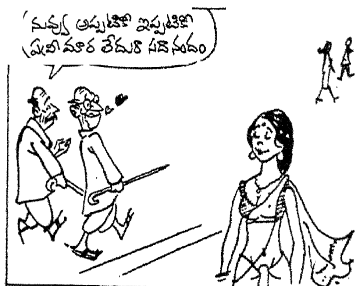
పై చెప్పిన అంశాలను విపులీకరించటానికి ఒక ఉదాహరణ పరిశీలిద్దాం. ఒక వృద్ధుడు తానింకా నడివయస్సులో వున్న వాడిగానే చెలామణి అవుతున్నాననే భ్రమలో వున్నాడను కోండి. అతను తన ఫొటోను తీయించుకోవటానికి వెళతారు. అతను ఫొటోను తీయించుకుం టాడు. ఫొటోగ్రాఫరు ఫొటోను ఇచ్చిన తరువాత ఫొటోను చూడగానే తన ముసలి రూపం



కనిపిస్తుంది. విభ్రాంతి చెందుతాడు. అతని మానసిక స్థితిని గ్రహించిన ఫొటో స్టూడియో యజమాని ఆ ఫొటోలోని లోపం తన తప్పు వల్ల జరిగిందని చెప్పి దానిని సరిదిద్ది ఇస్తానంటాడు. ఆ ఫొటోలోని వార్థక్య చిహ్నాలను కప్పిపుచ్చి ఆ ఫొటోను సరిదిద్ది మర్నాడు ఇస్తాడు. ఫొటో స్టూడియో యజమానికి నిత్యం ఇటువంటి సన్నివేశాలు ఎదురవుతాయి. కాబట్టి తేలికగా వాస్తవాలను కప్పిపుచ్చగల్గుతాడు. ఆ వృద్ధుడు సంతోషించాడు. కాని ఆ ఫొటోను చూచిన ఇతరులు విస్మయం చెందారు. ఆ ఫొటో ఆ వృద్ధునిదిగాదనే అభిప్రాయం వ్యక్త పర్చారు. కాని వృద్ధుని అహంకారం స్నేహితుల అభిప్రాయాలను ఈర్ష్యగా అభివర్ణించి, వృద్ధునికి అండగా వుండిపోతుంది. అందువల్ల ఆ వృద్ధుడు తనది గాని తన ఫొటోను తనదిగా భావించి ఇతరుల అభిప్రాయాలను లెక్కచేయడు. మనం నిత్య జీవితంలో ఇట్టి పరిస్థితులను తరచు ఎదుర్కొంటూ వుంటాం. మన తప్పులను ఇతరులకు ఆపాదిస్తాం. వాస్తవాలకు, ఊహాలకు మధ్య వున్న తేడాను ఇతరులు సమన్వయం చేయాలనుకుంటాం. సంఘర్షణలకు దిగుతాం. అనేక కష్టనష్టాలను ఎదుర్కొంటాం.

చిన్ననాటి అనుభవాల ప్రభావం

శైశవ దశలో కలిగిన అనుభవాలు, అనుభూతులుగా జ్ఞాపకంలో నిక్షిప్తమవుతాయి. పసితనంలో ఆత్మాభిమానం దెబ్బతింటే అది నయమవని గాయంగా జీవితాంతం బాధపెడ్తూ వుంటుంది. అట్టి మచ్చలు ప్రతి ఒక్కరిలోను కనిపిస్తాయి. ఉదాహరణకు స్కూలు ఇన్స్పెక్టర్ వచ్చినప్పుడు పద్యం అప్పజెప్పమని ఉపాధ్యాయుడు ఒక పిల్లవానికి చెప్పుతాడు. ఆ పిల్లవాడు కష్టపడి చదివి పద్యాన్ని అప్పజెప్పటం నేర్చుకుంటాడు. ఉపాధ్యాయుడు కూడా అతని కృషికి మెచ్చుకుంటాడు. కాని ఇన్స్పెక్టరును చూడగానే ఆ పిల్లవాడు భయంతో పద్యాన్ని మర్చిపోతాడు. ఉపాధ్యాయుడు నిరాశ చెందుతాడు. ఇన్స్పెక్టరు వెళ్ళిన పిదప ఉపాధ్యాయుడు కోపంతో పిల్లవానిని కొడ్తాడు. అప్పటి నుండి అతనికి నుంచుని మాట్లాడటానికి నోరు పెగలదు. కూర్చుని ఎన్నికబుర్లయినా చెప్పగలడు. కాని నుంచోగానే చిన్ననాటి అనుభవం చటుక్కున జ్ఞాపకానికి వస్తుంది. ఆలోచనలన్ని చెల్లాచెదురయిపోతాయి. ఎంత



బాగా తెలిసిన విషయమయినా చెప్పలేడు.

ఒక చిన్న పిల్లవాడు రోడ్డు దాటుతుండగా స్కూటరు గుద్దింది. అప్పటి నుండి రోడ్డు దాటాలంటే విపరీతమయిన భయానికి లోనయి కంగారు పడే స్వభావాన్ని అలవర్చుకున్నాడు. రోడ్డు దాటుతుండగా స్కూటరు శబ్దం వినగానే విచక్షణా జ్ఞానాన్ని కోల్పోయి కంగారుగా అటు ఇటు పరిగెడుతాడు. అనేక సందర్భాలలో ఎన్నో ప్రమాదాలకు గురయ్యాడు. అతని ఆత్మ విశ్వాసం క్రమ క్రమంగా క్షీణిస్తుంది. ఇంత మంది ప్రమాదానికి గురికాకుండా రోడ్డును దాట గలిగినప్పటికి చిన్న నాటి జ్ఞాపకం అతని అసంగత ప్రవర్తనకు కారణభూతమవుతోంది.

దయ్యాల కథల ప్రభావం

చిన్న తనంలో గ్రామంలోని స్మశానం ప్రక్కన వున్న చింత చెట్టు మీద దయ్యాలు వున్నాయని విన్న వ్యక్తి అసంకల్పితంగా ఆ ప్రదేశానికి రాగానే ఆ విషయాన్ని గుర్తుకు తెచ్చుకొని వింతగా ప్రవర్తిస్తాడు. పెద్దవాడయిన తరువాత అనేక పట్టణాలలో అర్ధరాత్రి స్మశానాల ప్రక్కగా నడిచి ధైర్యంగా వెళ్లగలుగుతాడు. కాని తన ఊరిలో రాత్రిపూట ఆ చింత చెట్టు క్రింద నడుస్తున్నప్పుడు అసంకల్పితంగా ఒళ్ళు జలదరిస్తుంది. దయ్యాన్ని గూర్చిన చిన్ననాటి కథల అనుభూతులు అతని ప్రమేయం లేకుండానే అతనిలో కంపనాన్ని కలిగిస్తాయి. అతని విజ్ఞానం, ప్రపంచ జ్ఞానం, తార్కిక శక్తి అతని ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేయలేవు.. చిన్నతనంలో స్పందించిన విధంగా అతను అసంకల్పితంగా స్పందిస్తాడు. ఆ క్షణంలో అతను చిన్న పిల్లాడైపోతాడు.

ఈర్ష్య ప్రభావం

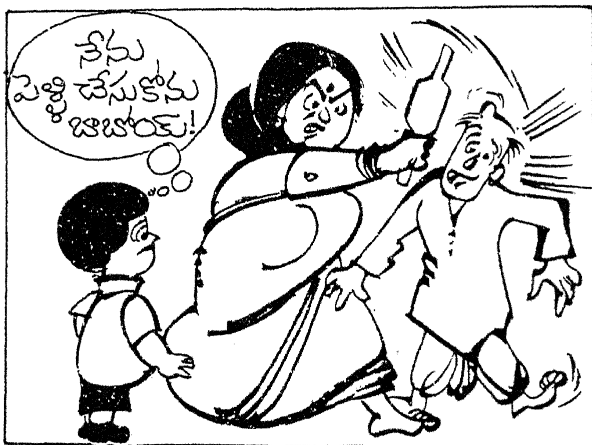
ఒక పిల్లవాడు మేనమామల ఇంటికి పెంపకం వెళ్ళాడు. మేనమామకు పిల్లలు లేక



పోవడం వల్ల సంవత్సరంలోపు పిల్లవానిని పెంపకం తీసుకొన్నారు. అతనిని ఎంతో ప్రేమతో పెంచారు. ఆ పిల్ల వానికి 3సంవత్సరాలు వచ్చేటప్పటికి మేనమామకు ఒక ఆడపిల్ల పుట్టింది. అప్పటినుండి తనకు లభించాల్సిన ప్రేమా వాత్సల్యాలు ఆ పిల్లకు దక్కుతున్నాయనే భావం ఈ పిల్లవానిలో కలిగింది. ఏడు సంవత్సరాల వయస్సులో ఒక వింత అనుభవం కలిగింది. తనతో ఆడుకునే మేనమామ కూతురు కన్పించక పోవడం వల్ల ఆ పిల్ల కొరకు వెదకటం మొదలు పెట్టాడు. కొంతసేపటికి ఒక గదిలో మామిడి పండు తింటున్న పిల్లను చూచాడు. తన మేనమామ, అత్త తనకు మామిడి పండు పెట్టకుండా ఆ పిల్లకు పెట్టారనే భావంతో ఆ పిల్లపై ఈర్ష్యాద్వేషాలను పెంచుకొన్నాడు. అప్పటి నుండి అసంకల్పితంగా ఆ పిల్లను ఈర్ష్యతో చూచేవాడు. పెద్దవాడయిన పిదప ఆ పిల్లతోనే అతనికి వివాహమయింది. చిన్ననాటి ఈర్ష్య వారి దాంపత్య జీవితానికి అడ్డుగోడగా నిలిచిపోయింది. ఇద్దరు కలసి జీవించలేకపోయారు. విడిపోయారు. చిన్ననాటి అనుభవాల ప్రభావం జీవితాంతం వరకు వుంటుందనే సత్యాన్ని ప్రతి ఒక్కరు గ్రహించాలి. తమ అసంగత ప్రవర్తనల వెనకాల కొన్ని చిన్ననాటి అనుభవాలు వుంటాయనే విషయాన్ని తెలుసుకొని వ్యవహరించాలి.

కుటుంబ కలహాలు

నిత్య జీవితంలో కుటుంబ కలహాలు సర్వసామాన్యం. ప్రతి ఒక్కరు పుట్టినప్పటి నుండి తమ అహంకారాన్ని పెంచి పోషిస్తారు. అహంకారం మనస్సుపై అధికారాన్ని చలాయిస్తుంది. ప్రతి ఒక్కరు తాము గొప్పవారమనే భావం కలిగి వుంటారు. పరిసరాలు కూడా తమ అభిప్రాయాన్ని సమర్థించాలని అందరూ కోరుకుంటారు. తమ ధ్యేయ సాధనకు అనేక రకాలైన



ప్రేరణలను కలిగించి తామాశించిన స్పందనను ఇతరుల నుండి పొందాలని ప్రయత్నిస్తారు. ఇట్టి ప్రయత్నంలో భాగంగా అతిథులకు పిండివంటలను పెట్టిన గృహిణి వారి మెప్పు కొరకు ఎదురు చూస్తుంది. అతిథులు మెచ్చుకొంటే సంతోషిస్తుంది. ఒకవేళ అతిథులు ఏమి మాట్లాడ కుండా తింటూ వుంటే తానే వారిని ప్రేరేపించి తానాశించిన స్పందనను పొంద, టానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఉదాహరణకు తనను తానే విమర్శించుకొంటూ తన వంటను గూర్చి వ్యతిరేక అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తపరుస్తుంది. "నాకు సరిగ్గావంట చేయటం చేతకాదు. అను కోకుండా ఉప్పు ఎక్కువ వేశాను." "కారం కొంచెం ఎక్కువయింది." లాంటి మాటల ద్వారా అతిథులను ప్రేరేపిస్తుంది. అట్టి సందర్భాలలో సహజంగా అతిథులు గృహిణి యొక్క పిండీ వంటలోని లోపాలను సమర్థిస్తూ ఆమెను మెచ్చుకుంటారు. తన ధ్యేయం నెరవేరింది కాబట్టి గృహిణి సంతోషిస్తుంది. ఒక వేళ విమర్శించినా తన కృషిని గుర్తించారనే సంతృప్తిని పొందుతుంది.

ప్రతి ఒక్కరూ తమను ఇతరులు గుర్తించాలనే వాంఛతో వుంటారు. ప్రేమ, వాత్సల్యాలను ప్రదర్శిస్తూ గుర్తింపును అంద జేస్తే సంతోషాన్ని సంతృప్తిని పొందగలుగుతారు. ఒక వేళ విశాల హృదయంతో ఎదుటి వారు స్పందించక పోతే వారిని విసిగించి స్పందనను రాబడ్తారు. తమ ధ్యేయాన్ని సాధించుకుంటారు. సానుకూలంగా గాని, వ్యతిరేకంగా గాని స్పందించక పోతే నిరాశా నిస్పృహలకు లోనయి బాధ పడ్తారు. ప్రేరణ స్పందనలు సామాజిక జీవితానికి అవసరం. అసలు స్పందన లేక పోతే తమ వునికిని గుర్తించటం లేదనే భావం కలిగి చీకు, చింతలతో కాలాన్ని గడుపుతారు. 'ఉదాహరణకు భర్త నుండి ప్రశంసలను అందుకోవాలని భార్య కృషి చేస్తుంది. భర్త తన వునికిని గుర్తించక నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తే, భర్తకు కోపం తెప్పించి స్పందనను ప్రేరేపిస్తుంది. భర్త మౌనం భార్యకు భరించరాని వ్యధను కలిగిస్తుంది. కుటుంబ కలహాలలో చాల భాగం ఇట్టి పరిస్థితుల వల్లే వస్తాయి. చిన్న పిల్లలలో అల్లరి కూడ గుర్తింపు కొరకేననే సత్యాన్ని తల్లిదండ్రులు గ్రహించాలి.

మానసిక వత్తిడులను తగ్గించుకునే పద్ధతులు

మనం చేపట్టిన పని నుండి సంతృప్తి లభించనప్పుడు మానసిక వత్తిడి మనకు వ్యతిరేకంగా ఉందనిపిస్తుంది. మనం చేసే పనిని సవాలుగా తీసుకొని కృషి చేస్తున్నప్పుడు మానసిక వత్తిడి ఉత్సాహంగా మనకు వత్తాసు పలుకుతుంది. మనం చేసే పనికి మానసిక వత్తిడి అవసరం. ఆ పని పట్ల మనకున్న అభిప్రాయం, మానసిక వత్తిడిని మనకు సహకరించేటట్లుగాని లేక వ్యతిరేకించేటట్లుగాని చేస్తుంది. ఉదాహరణకు భర్త ఆఫీసుకు వెళ్తున్నప్పుడు భార్య కూతురును స్కూటరు మీద తీసుకొని వెళ్ళి స్కూలులో విడిచి పెట్టమని చెప్పుతుంది. ఆ విషయాన్ని భర్త వ్యతిరేక దృక్కోణం నుండి చూస్తే భార్య తనకు విధులను కేటాయిస్తుందనుకుంటాడు. అప్పుడు వ్యతిరేకంగా స్పందించి సంఘర్షణకు దిగుతాడు. ఎంత గందరగోళం

చేసినా చివరకు కూతురుని స్కూటరుపై తీసుకెళ్ళి స్కూలులో విడిచిపెట్టివెళ్తారు. ఒక వేళ అదే పనిని తన బాధ్యత అనుకొని స్పందిస్తే కుటుంబ వాతావరణం సుఖసంతోషాల నిలయమవుతుంది. భర్త చేసే పని ఒకటే అయినా అతని దృక్పథం అతని మానసిక వత్తిడి ప్రభావాన్ని నిర్ణయిస్తుంది. ఆ పనిని విధిగా భావిస్తే పని నుండి సంతృప్తి లభించదు. బాధ ఎదురవుతుంది. అదే పనిని తన బాధ్యత అనుకుంటే ఆ పనిచేసేటప్పుడు కలిగే ఇబ్బందులను తేలికగా తనలో ఇముడ్చుకోగల్గుతారు. పనిని సవాలుగా తీసుకుంటే మనలో ఉత్పన్నమయిన ఉత్సాహం, ఆ పనివల్ల గల్గే ఇబ్బందులను అధిగమించటానికి సహకరిస్తుంది. అందువల్లే కొందరు ఎంతపని చేసినా అలసిపోరు. మరికొందరు ఏ పనిలేక పోయినా నీరసంగా, నిరుత్సాహంగా కనిపిస్తారు. మనం చేసే పని నుండి బాధ కల్గుతుంటే మన దృక్కోణం మార్చుకోవలసిన అవసరం ఉందనే సత్యాన్ని గ్రహించాలి. దృక్కోణం మార్చుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి.

మనకు పని నుండి ఎదురయ్యే బాధ మన ఊహాలకు వాస్తవాలకు మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసాల వల్ల ఏర్పడుతుంది. వాస్తవాలను మార్చ లేము కాబట్టి ఊహాలను వాస్తవాలకు దగ్గరగా తీసుకురావడానికి ప్రయత్నించాలి. ఆత్మ విమర్శ ద్వారా మన శక్తి సామర్థ్యాలను సరిగ్గా అంచనా వేసుకుంటే ఊహాలు మన అదుపులోనికి వస్తాయి. ఊహాలను స్వేచ్ఛా విహారం చేయనిస్తే వాస్తవాలను గుర్తించే నేర్పును కోల్పోతాం. అప్పుడు మన బాధలకు ఇతరులు, పరిస్థితులు, పరిసరాలు కారణమనుకొని నిరాశా నిస్పృహాలకు లోనవుతాం. ఇంత కాలం స్వేచ్ఛగా విహారించిన ఆలోచనలు ఒకేసారి అదుపులోకిరావు. వాటిని క్రమ క్రమంగా అదుపులోకి తీసుకోవాలి. మొదట్లో ఈ ప్రయత్నం కష్టమనిపిస్తుంది. కాని పట్టుదలతో



నిర్మాణాత్మకంగా కృషిచేస్తే తప్పక లాభం ఉంటుంది. ఈ ప్రయత్నాన్ని ఎవరికి వారే చేయాలి.

మానసిక వత్తిడులను తాత్కాలికంగా తగ్గించుకోవడానికి కొన్ని పద్ధతులను చేపట్టవచ్చు. భరించరాని వత్తిడి ఉన్నప్పుడు దీర్ఘ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు కొన్ని నిమిషాల పాటు కొనసాగిస్తే మెదడుకు అవసరమయిన ప్రాణ వాయువు లభిస్తుంది. తత్ఫలితంగా వత్తిడి తగ్గుతుంది. వ్యాహ్యాళికి వెళితే కండరాలకు వ్యాయామం లభిస్తుంది. అప్పుడు వత్తిడి తగ్గుతుంది. ఆటలాడినా ఆటలను చూస్తున్నా మన ఆలోచనలు వాటి వైపుకు మళ్ళుతాయి. అలాగే పాటలు పాడినా, పాటలు విన్నా ఉపశమనం లభిస్తుంది. అభిమాన రచనలను చదివినా, రచనలు చేసినా ప్రయోజనం ఉంటుంది. మనకు వత్తిడిని కలుగజేసే ఆలోచనలను మళ్ళించటానికి ఏ ప్రక్రియను చేపట్టినా ఉపయోగం ఉంటుంది. ఎవరికి వారే తమకు స్వస్థతను చేకూర్చే విధానాలను రూపొందించుకుని సందర్భోచితంగా ఉపయోగించుకోవాలి.

అత్తా-కోడళ్ళు

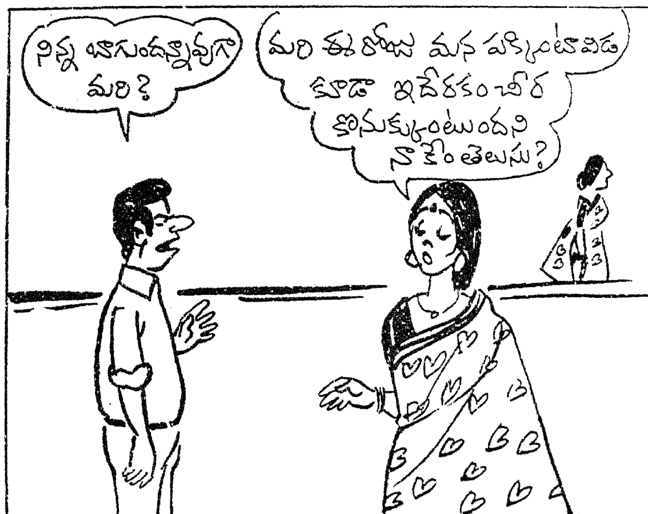
"కోడలు లేని అత్త ఉత్తమురాలు. అత్తలేని కోడలు గుణవంతురాలు" అనే సామెత విశాలంగా వుంది. మన పురాణాలలోను, ఇతిహాసాలలోను అత్తాకోడళ్ళ వైషమ్యాలను, ద్వేషాలను ఎత్తి చూపే సన్నివేశాలు అనేకం కనిపిస్తాయి. జాతి ఏదయినా, కులం ఏదయినా, దేశమేదయినా, ఏ కాలంలోనయినా అత్తాకోడళ్ళ మధ్య వున్న వ్యత్యాసం ఒకే విధంగా వుంటుందనే సత్యం సువిదితమే. అంశం ఏదయినా, పరిస్థితులేవయినా, కాలమేదయినా, అత్తాకోడళ్ళ సంఘర్షణా సరళిలో సారూప్యం కనిపిస్తుంది. ప్రయోజనాల సంఘర్షణ కావచ్చు, విలువల సంఘర్షణ కావచ్చు, నమ్మకాల సంఘర్షణ కావచ్చు, విశ్వాసాల సంఘర్షణ కావచ్చు, ఊహల సంఘర్షణలు కావచ్చు. కారణమేదయినా బహిర్గతమయ్యే ప్రవర్తన మాత్రం మానసిక సంక్షోభాన్ని వ్యక్తపరుస్తుంది.

సంస్కృతి ఏదయినా మానసిక సంక్షోభాన్ని సృష్టించే విధానం ఒకే రీతిలో వుంటుంది. మానసిక సంక్షోభాన్ని సృష్టించే కారణాలను అర్థంచేసుకుంటే సంఘటనల వల్ల వచ్చే అవగాహన లోపాన్ని తగ్గించుకోవడానికి కృషి చేయవచ్చు. తత్ఫలితంగా సంఘర్షణల ఉధృతాన్ని అదుపులో వుంచుకోవచ్చు. అట్టి ప్రయత్నానికి దోహదం చేసే అంశాలను గూర్చి తెలుసుకుందాం.

ఆది మానవుడు ఆటవిక జీవితం గడిపే రోజులలో అహంకారం అదుపులో వుండేది వ్యవసాయ వృత్తిలో నైపుణ్యాన్ని సంపాదించుకున్న తరువాత స్వార్థం వృద్ధిచెందింది. ఇతరులను అదుపు చేయడం ద్వారా తన శ్రమను తగ్గించుకునే సాంఘిక సంస్కృతిలో ఇతరులపై అధికారం చెలాయించే పద్ధతులు చోటుచేసుకున్నాయి. అట్టి ప్రయత్నంలో భాగంగానే అహంకారాన్ని ఉపకరణగా ఉపయోగించుకొనే నేర్పును సంతరించుకోవడం పరిపాటయింది.

విచక్షణా జ్ఞానం

ఒక వ్యక్తి యొక్క అహంకారం దెబ్బతింటే అతని సమస్యా పరిష్కార శక్తి కుంటుపడు తుంది. తత్ఫలితంగా కొంత విచక్షణా జ్ఞానాన్ని కోల్పోతాడు. 'ఉద్రేక ఉద్వేగాలు విషయ పరిజ్ఞానాన్ని సంపూర్ణంగా వినియోగించుకోనియ్యవు. కార్యాకరణ సంబంధాలకు నూతన నిర్వచనాలను ఊహించటానికి ప్రయత్నిస్తారు. తమ మాటలలోని ప్రవర్తనలోని అనౌ చిత్యాన్ని గుర్తించే శక్తిని కోల్పోతారు. తాము అధికులమని నిరూపించుకొనే ప్రయత్నంలో



ఎదురయ్యే అడ్డంకులను అడ్డదారులలో అధిగమించటానికి ప్రయత్నిస్తారు. అందువల్లే ఉచి తానుచితాలను దృష్టిలో వుంచుకోకుండా వ్యవహరిస్తూ వుంటారు. ఇతరులను అదుపు చేయాలనుకునే వారు ఎదుటి వ్యక్తి యొక్క అహంకారాన్ని కించపర్చే విధంగా ప్రవర్తించటం సర్వసామాన్యం.

దురభిమానం

చాల మంది దురభిమానాన్ని ఆత్మాభిమానం అనుకొని వింతగా ప్రవర్తిస్తారు. అందువల్లే అట్టివారు తమ అహంకారానికి దాసులై వ్యవహరిస్తారు. ఆత్మ విశ్వాసం, ఆత్మాభిమానాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది. ఆత్మ విశ్వాసం అహంకారాన్ని అదుపులో వుంచుతుంది. ఇతరుల ప్రవర్త నలోని అనౌచిత్యాన్ని విశ్లేషించి వారి దురభిమానానికి మూల కారణాలను కనుగొనుటకు



ఆత్మ విశ్వాసం తోడ్పడుతుంది. దురభిమానం వల్ల ప్రేరేరింపబడిన అనౌచిత్య ప్రవర్తన వెనుక నున్న భావాలను అర్థం చేసుకోడానికి ఆత్మ విశ్వాసం అండగా వుంటుంది. ఇతరుల స్వధర్మాన్ని తెలుసుకో గలిగినప్పుడు వారి ప్రవర్తనలోని అసంగతతను స్పష్టంగా చూడ గలుగుతారు. వ్యక్తిని, అతని ప్రవర్తనను వేరు చేసి చూడగలిగే సామర్థ్యాన్ని కలిగి వున్నప్పుడు అతిగా చలించవలసిన అవసరం ఏర్పడదు.

ఆత్మన్యూనతా భావం

చాల మంది తమ సుఖసంతోషాలు ఇతరుల ద్వారా లభిస్తాయనుకొంటారు. సుఖ సంతోషాలు బజారులో కొనుక్కొనే వస్తువులు కావు. ఎవరికి వారు తమ సుఖసంతోషాలను సమకూర్చుకోవాలి. మన సుఖ సంతోషాలు ఇతరుల అధీనంలో వుంటే, ఇతరులపై ఆధారపడి జీవించ వలసి వస్తుంది. అట్టి పరిస్థితులలో ఇతరుల అహంకారం మనలను వివశులను చేసే సావకాశం వుంది. ముఖ్యంగా ఆత్మ విశ్వాసం లోపించిన వారు ఆత్మ న్యూనతా భావంతో తమ విలువను ఇతరుల స్పందనపై ఆధారపడి మదింపు చేసుకొనే స్వభావం కలిగివుంటారు. ఇతరులు ఆమోదిస్తే సంతోషిస్తారు. ఇతరులు విమర్శిస్తే అతిగా చలిస్తారు. సమాజంలో ఎక్కువ మంది ఇతరులను విమర్శించి ఎదుటి వారి కంటే తామే అధికులమనే భావాన్ని కలిగివుండ టానికి అలవాటు పడ్డారు. అందువల్లే విశాల హృదయంతో మనను అర్థం చేసుకొనే వారు అరుదుగా కనిపిస్తారు.



ఎవరికి వారు ఎదుటి వారికంటే అధికులమనే భావం కలిగి వుంటారు. మన దురభిమానం అట్టి అలోచనలను ప్రేరేపిస్తుంది. తత్ఫలితంగా అహంకారం అదుపు తప్పి వ్యవహరిస్తుంది. ఇతరులలో దోష మనస్తత్వాన్ని కలుగజేసి వారి సమస్యాపరిష్కార శక్తిని కుంటుపర్చి అదుపు చేసే కార్య విధానాలను రూపొందించుకుంటారు. తమ ధ్యేయం ఇతరులను అదుపు చేయటమే అనుకొనే వారు ఇతరుల లోపాలను భూతద్దంతో వెతికే నేర్పును అలవాటుగా సంతరించుకుంటారు. అట్టి వారు తమ లోపాలను గుర్తించి సరిదిద్దుకొనే కృషిని చేపట్టరు. ఇతరులలోని మంచిని చూడలేక పోతారు. వ్యక్తిని అతని ప్రవర్తనను వేరు చేసి చూడలేరు. అందువల్లే తరచూ సంఘర్షణలకు దిగవలసి వస్తుంది.

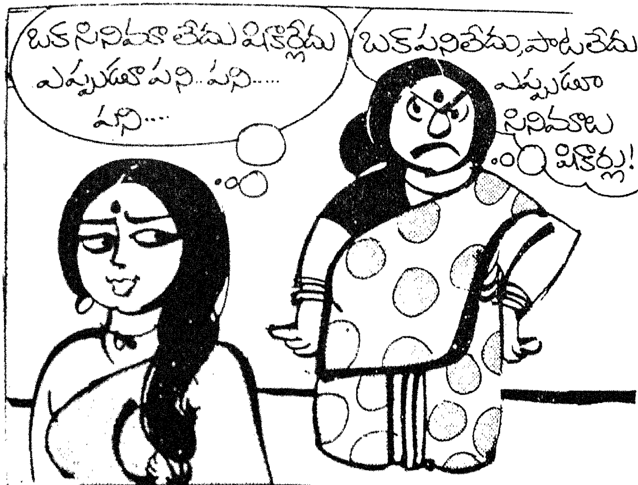
ప్రతికూల స్పందన

ప్రతి ప్రేరణకు మనం సానుకూలంగా కాని లేక ప్రతికూలంగా గాని స్పందించవచ్చు. దురభిమానం వున్నవారు తరచూ ప్రతికూలంగా స్పందించే స్వభావాన్ని అలవాటుగా కలిగి వుంటారు. అందువల్లే అట్టి వారు విమర్శనా శక్తిని సమస్యా పరిష్కార సాధనంగా ఉపయోగించుకుంటారు. ఆత్మ విశ్వాసం లోపించిన వారు తమ అభిప్రాయాల కంటే ఇతరుల అభిప్రాయాలకే ఎక్కువ విలువనిస్తారు. సమాజంలో ఎక్కువ మంది విమర్శనా ధోరణిలో వ్యవహరిస్తారు కాబట్టి వ్యక్తుల మధ్య సంఘర్షణలు తరచూ వస్తూవుంటాయి. ఆత్మ విశ్వాసం వున్నవారు విమర్శించకుండా, సూచనలు లేక సలహాలను ఇచ్చి నిర్మాణాత్మకంగా సహకరిస్తారు. దురభిమానంతో స్పందించే వారికి శ్రేయోభిలాషులు ఇచ్చే సలహాలు, సూచనలు

విమర్శలనిపిస్తాయి.

అదుపుచేసే అత్తలు

కోడలు రాగానే అత్త దురభిమానంతో కోడలిని అదుపుచేయాలనుకొని కోడలు చేసే పనులలో లోపాలను ఎత్తి చూపి విమర్శిస్తుంది. కోడలికి దోష మనస్తత్వాన్ని కలుగజేస్తే తన ధ్యేయం నెరవేరుతుందనుకొని అసంకల్పితంగా వ్యవహరిస్తుంది. ప్రతి కుటుంబానికి ప్రత్యేక సంస్కృతి వంశపారం పర్యంగా వస్తుంది. అత్తింటికి వచ్చిన కోడలు నూతన సంస్కృతిలో ఇమడాల్సి వుంటుంది. కోడలి దురభిమానం తన కుటుంబ సంస్కృతే, అత్తింటి సంస్కృతి కంటే

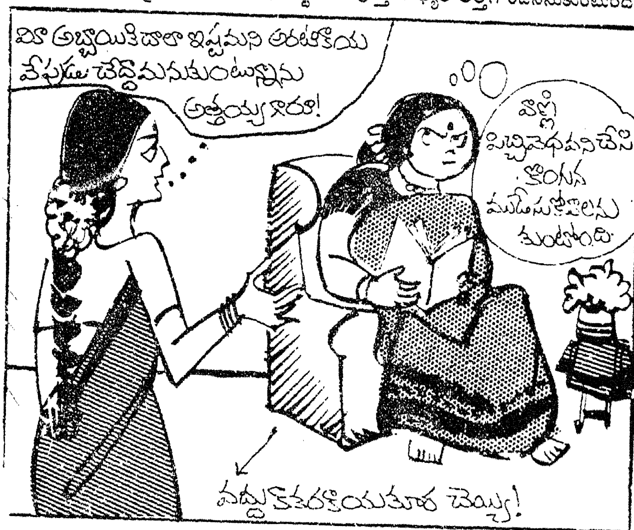


ఉత్తమ మయినదని నిరూపించటానికి ప్రేరణలను అసంకల్పితంగా కలుగజేస్తుంది. తత్ఫలితంగా కోడలి ప్రవర్తనలో దురభిమానాన్ని, ఆత్మాభిమానంగా ప్రదర్శించే లక్షణాలు అసంకల్పితంగా కనిపిస్తాయి. కోడలి లోపాలను విమర్శించే ఉద్దేశ్యంతో వున్న అత్తగారికి కోడలి ప్రవర్తన కోపాన్ని కలుగ జేస్తుంది.

బలవంతపు రాజీ

ప్రతి ఒక్కరు తాము చేసే పనిని ఇతరుల మెప్పుకొరకు విధిలాగ నిర్వహించవచ్చు. ఇతరుల మెప్పుకొరకే జీవితాన్ని సాగించేవారు అనేక బలవంతపు రాజీలు చేసుకొని యాంత్రికంగా వ్యవహరించవలసి వుంటుంది. తాము చేసే పనిని కొందరు మెచ్చుకున్నప్పటికి

మరి కొందరు విమర్శించే సావకాశం వుంది. అట్టి పరిస్థితులలో తమ విచక్షణా జ్ఞానంతో తగు నిర్ణయం తీసుకోకుండా, తాము ఎవరి ప్రోత్సాహం కొరకు ఎదురు చూస్తున్నారో, వారి అభిప్రాయాలకు అనుగుణంగా నడుచుకోవటం జరుగుతుంది. అట్టి సందర్భాలలో తమ అభిప్రాయాల కన్నా ఇతరుల అభిప్రాయాలకు ఎక్కువ విలువనిస్తారు. చేపట్టిన పనిని యాంత్రికంగా నిర్వహిస్తారు. తత్ఫలితంగా మానసిక వ్యధకు లోనవుతారు. ముఖ్యంగా అత్తగారి ఆజ్ఞలను విధిగా భావించి ఉద్రేక ఉద్వేగాలకు లోనయి బాధపడే కోడలు ఈ కోవకు చెందుతుంది. తాను ఏమి చేసినా అత్తగారు విమర్శిస్తారు గాబట్టి అత్తగారు చెప్పినట్లే చేస్తే అత్తగారిని మెప్పించవచ్చుననుకొనే కోడలు ఇంటి పనిని యాంత్రికంగా చేపడుతుంది. తత్ఫలితంగా తాను చేపట్టిన పనిలోని లాభనష్టాలకు పూర్తి బాధ్యత అత్తగారిదేననుకుంటుంది.



తాము చేసే పనిని తమ బాధ్యతగా స్వీకరించే వారు ఉత్సాహంతో చొరవను ప్రదర్శిస్తూ సామర్థ్యంతో వ్యవహరిస్తారు. తమ విచక్షణా జ్ఞానాన్ని ఉపయోగించి మంచి చెడ్డలను వాస్తవాలకు దగ్గరగా అంచనా కట్టుకోగలుగుతారు. అవకాశాలను సరిగ్గా మదింపు చేసి తమ శక్తి సామర్థ్యాలను దృష్టిలో వుంచుకొని దీక్షతో ముందుకు సాగుతారు. ఒకవేళ తమ లక్ష్యాలను సాధించ లేక పోయినా, తమ వైఫల్యాల నుండి గుణపాఠాలను నేర్చుకోగలుగుతారు. చేసిన తప్పునే మళ్ళీ మళ్ళీ చేయకుండా విజయావకాశాలను వృద్ధి చేసుకుంటారు. అట్టి పరిస్థితులలో ఇతరుల విమర్శలకు అతిగా చలించకుండా సాదరంతో స్వీకరించ గలుగుతారు. ఇతరుల సూచనలను, సలహాలను సమగ్రంగా పరిశీలించి తగు నిర్ణయాలు చేయగలు

గుతారు. అత్త గారి ఆజ్ఞలను విధిగా భావించకుండా సూచనలుగా స్వీకరిస్తారు. తమ ఇంటి పని తాము చేసుకుంటున్నాం కాబట్టి అత్తగారి విమర్శలకు అతిగా చలించ కుండా వ్యవహరించగలుగుతారు.

కలహించే కోడళ్ళు

కొంత మంది అత్తలు ఈర్ష్యతో కోడళ్ళను వేధిస్తూ వుంటారు. కొడుకు ప్రవర్తనకు రూపకల్పన చేసిన తల్లి కోడలు రాగానే కొడుకులో వచ్చిన మార్పుకు కోడళ్లే కారణమనుకొని కోడలిపై ద్వేషాన్ని పెంచుకుంటుంది. మన ఆలోచనలకు అనుగుణంగా మన మనస్సు వ్యవహరిస్తుంది. కాబట్టి కోడలు చేపట్టే ప్రతి పనిలోను అత్తకు లోపాలు కనిపిస్తాయి

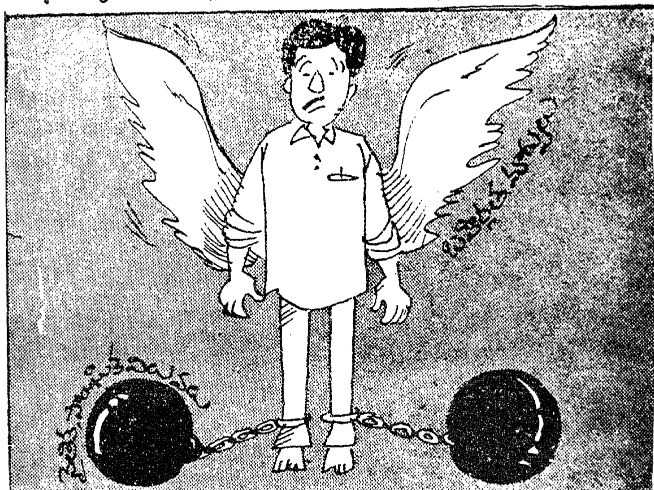


అప్పుడు అత్త కోడలిని అదుపుచేయటానికి అనేక వ్యూహాలను చేపడుతుంది. అత్త యొక్క నిర్హేతుక ప్రవర్తనను కోడలు భరించలేక ఘర్షణకు దిగుతుంది. తత్ఫలితంగా సుఖసంతోషాలతో సాగిపోవాల్సిన కుటుంబం యుద్ధభూమిగా మారిపోతుంది. ఈ పరిస్థితికి అత్తాకోడళ్ళు ఇద్దరూ బాధ్యులయినప్పటికీ పరస్పర నిందారోపణలతో అత్తాకోడళ్ళిద్దరూ తమ లోపాలను గుర్తించలేక పోతారు. చేసిన తప్పునే మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ జీవితాన్ని నరకం చేసుకుంటారు.

విలువలలో వ్యత్యాసాలు

అత్తల తరంలో వున్న నైతిక విలువలకు కోడళ్ళ తరంలో వున్న నైతిక విలువలకు తేడా

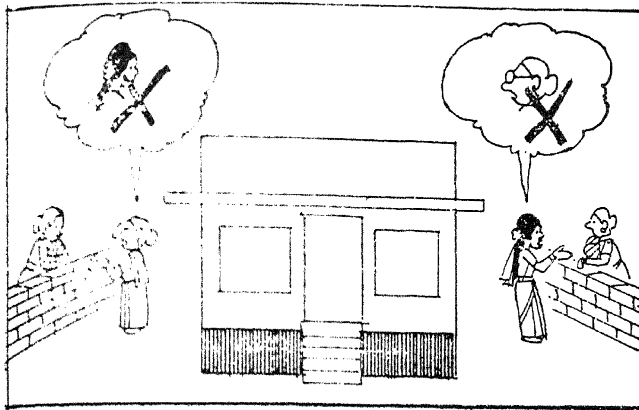
వుంటుంది. త్వర త్వరగా వస్తున్న ఆర్థిక, సాంకేతిక, సామాజిక, సాంస్కృతిక మార్పులు జీవన విధానంలో, నైతిక విలువలలో వ్యత్యాసాలను తెచ్చి పెడ్తున్నాయి. ముఖ్యంగా అత్తలు తాము కోడళ్ళుగా వ్యవహరించినప్పటి ధోరణిలోనే తమ కోడళ్ళు వుండాలనుకుంటారు. కాని



కోడళ్ళు మారిన పరిస్థితికి అనుగుణంగా వుండటానికి ప్రయత్నిస్తారు. అత్తలు తమ అత్తలతో సంఘర్షణలకు దిగి తమ స్వతంత్ర భావాలను వ్యక్తపర్చిన సంఘటనలను మర్చిపోయి తమ అత్తలు వ్యవహరించినట్లుగానే అనుకరిస్తారు. అందువల్లే అత్తాకోడళ్ళ వ్యవహార సరళిలో ఆనాటి నుండి నేటివరకు సారూప్యం కనిపిస్తుంది. ప్రతి కుటుంబంలోను సంఘర్షణలు అనివార్యమవుతున్నాయి.

సర్దుబాట్లు

వివాహ వ్యవస్థలో భర్తతో పాటు అతని తల్లి అత్తగా తన జీవితంలో ప్రవేశిస్తుందనే సత్యాన్ని ప్రతి గృహిణి దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. అత్తగారి మనస్తత్వాన్ని అర్థంచేసుకొని ఆమెతో సహజీవనం చేయాలనే వాస్తవాన్ని గుర్తించాలి. ఇంతకాలం తమ భర్తను పెంచి ప్రయోజకుడిగా చేసిన అతని తల్లికి కూడ తన భర్త జీవన విధానంపై హక్కు వున్నదనే యదార్థాన్ని విస్మరించకూడదు. అందరూ ఒకే రకంగా వుండరు. కాబట్టి వ్యక్తుల ప్రవర్తనలో వున్న వ్యత్యాసాలకు తగిన సర్దుబాట్లు అవసరం. జీవితం అట్టి సర్దుబాట్లపై ఆధారపడి వుంటుంది. దైనందిన సమస్యల పరిష్కారంలో సంప్రదింపుల ప్రాముఖ్యాన్ని గుర్తించాలి. సంప్రదింపుల ద్వారా ఇచ్చిపుచ్చుకొనే నైపుణ్యాన్ని చిన్నతనం నుండి నేర్చుకోవాలి



సంతృప్తిగా సంప్రదింపులు జరపలేని వారు సంఘర్షణలకు దిగుతారు. సంఘర్షణలు అనివార్యం కాదు. సంఘర్షణలకు అత్తా కోడళ్ళిద్దరూ బాధ్యులే. పరస్పర నిందారోపణల వల్ల సంఘర్షణలు నివారించబడవు.

ప్రవర్తనలో మార్పులు

అత్తాకోడళ్ళు ఇద్దరూ ఆత్మ విమర్శ ద్వారా తమ లోపాలను కనుక్కోవడానికి కృషి చేయాలి. తమ జీవితంలో సుఖశాంతులను దూరం చేసుకోవడంలో తమ పాత్ర కూడ వుందనే విషయాన్ని ఎంత త్వరగా కనుగొంటే అంత లాభం వుంటుంది. తమ కష్టనష్టాలకు ఇతర్లు మాత్రమే బాధ్యులనుకొని తమ ప్రవర్తనలో మార్పు తెచ్చుకోడానికి ఇటు అత్తలు, అటు కోడళ్ళు కృషిచేయకపోతే అనాదిగా వస్తున్న కుటుంబ కలహాలను నివారించటానికి వీలు వుండదు. స్త్రీకి స్త్రీయే శత్రువనే సామాజిక సత్యాన్ని స్థిరీకరించిన వారవుతారు. ఇంటిలో ఎక్కువ సేపు కలిసి వుండవలసిన అత్తాకోడళ్ళు ద్వేషంతో విరోధులుగా వ్యవహరిస్తే మానసిక సుస్థిరత్వాన్ని కోల్పోయి చీకు చింతలతో జీవితాన్ని గడపవలసి వుంటుంది.

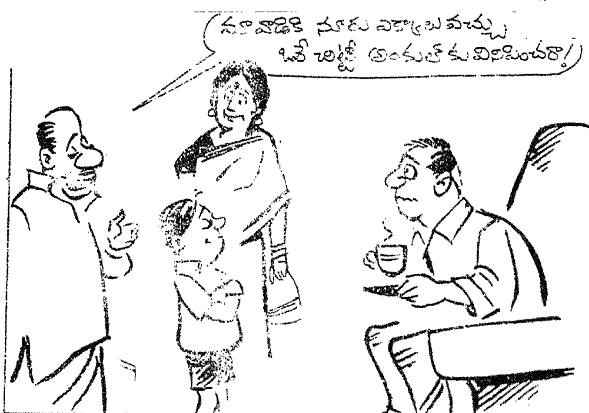
అత్తాకోడళ్ళ మధ్య సదవగాహన లేని కుటుంబాలలో అత్తను చూడగానే కోడలుకు పూర్వానుభవాలు చటుక్కున గుర్తుకు వస్తాయి. ఆ పాత జ్ఞాపకాలు మెదడులోని కణాలలో విద్యుత్తరంగాలను వ్యాపింప జేస్తాయి. ఆ చైతన్యం మెదడులో రసాయనిక మార్పులను తీసుకు వస్తుంది. రసాయనిక మార్పులు ఉద్రేక, ఉద్వేగాలను ప్రేరేపిస్తాయి. ఉద్రేక ఉద్వేగాలు తలపై భౌతిక భారాన్ని కలిగిస్తాయి. తత్ఫలితంగా అత్తగారిని చూడగానే కోడలికి తన తలపై పెద్దబరువు వున్న అనుభూతి కలుగుతుంది. భౌతిక భారమైతే ఇతరుల సహాయంతో దానిని దింపుకోవచ్చు. తమకు తామే తమ ఆలోచనల ప్రభావం వల్ల రసాయనిక మార్పులను



ప్రకృతి ప్రతిఒక్కరికి అవసరానికి మించి జ్ఞాపక శక్తిని ఇచ్చింది. అట్టి అపార శక్తిని సద్వి నియోగం చేసుకోకపోతే జీవితంలో అనేక కష్టనష్టాలను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. అందువల్ల చిన్నతనం నుండి సైకాలజీని తెలుసుకోవలసిన అవసరం ప్రతిఒక్కరికి ఉంది. జ్ఞాపక శక్తిని వృద్ధిచేసుకొనే విధానాలను పరిశీలిద్దాం.

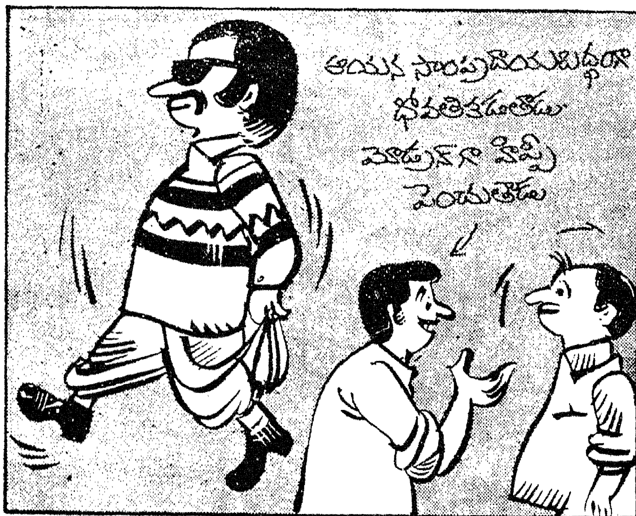
మెదడు

మన మెదడు మన జీవితాంతం వరకు ఉపయోగపడే కొన్ని వేల కోట్ల అంశాలను

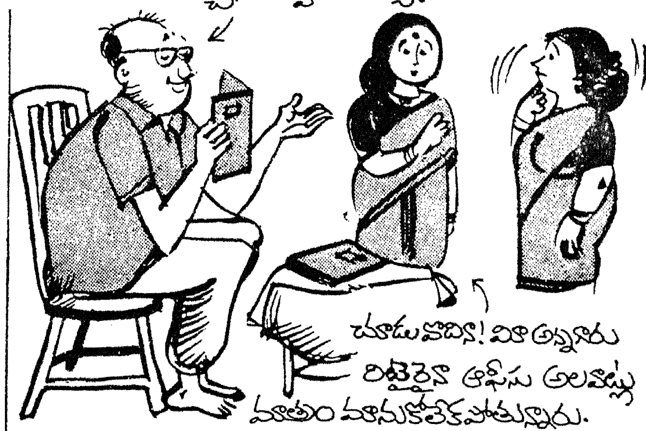


జ్ఞాపకం పెట్టుకోవడానికి అవసరమయిన స్థోమతను కలిగివుంది. ఉదాహరణకు నాలుగు వేధాలను కొన్నివేల సంవత్సరాలు తరతరాలుగా జ్ఞాపకం వుంచుకోవడం మూలంగానే ప్రాచీన సంస్కృతి పరిరక్షింప బడింది. అనగా మానవ మేధస్సు నాలుగు వేదాలను జ్ఞాపక శక్తిలో నిక్షిప్తం చేసుకోగల స్థోమతను కలిగి వుండటం మూలంగానే గురువులు శిష్యులకు వాటిని బోధించగల్గేవారు. అలాగే గురు శిష్య పరంపరలు కొన్ని వేల సంవత్సరాలు కాపాడి వాటిని మన కందించారు. మానవులకు ప్రకృతి ప్రసాదించిన అపార జ్ఞాపక శక్తిలో చాల తక్కువ భాగాన్నే మనం ఇప్పుడు వుపయోగించుకుంటున్నాం. ఉదాహరణకు ఐన్‌స్టీన్ లాంటి గొప్ప మేధావి కూడ తన జ్ఞాపక శక్తిలో పదిశాతాన్ని కూడ వుపయోగించుకోలేదని తేలింది. అందువల్ల మన జ్ఞాపక శక్తిలో చాల తక్కువ భాగాన్నే మనం వుపయోగించుకుంటున్నాం. ఎక్కువ భాగానికి పని చెప్పటం లేదు. ఈ సందర్భంగా ప్రఖ్యాత వైద్య నిపుణుడు డాక్టరు రామమూర్తిగారి అభిప్రాయం మనకు ఉపయోగపడ్తుంది. నమ్మండి! నమ్మకపోండి! మెదడుకు మించిన సోమరిపోతు మీ శరీరాంగాలలో మరొకటి లేదు. మెదడుకు మీరేదైనా పని చెప్తే వెంటనే దానిని మరో అవయవానికి పురమాయిస్తుంది. వీలయినంతవరకు పనిని ఎగ్గొట్టటానికి ప్రయత్నిస్తుంది. మెదడుతో పని చేయించటానికి దానితో నిత్యం సతమతమవుతూ వుండాలి. అది మనని విసింగించి పని చేయకుండా వుండటానికి ప్రయత్నిస్తుంది."

ఆలవాట్లు:-మెదడు శక్తిని సంపూర్ణంగా ఉపయోగించుకోడానికి నిత్యం ఏదో సవాల్ నుఎదుర్కోవాలి. జీవితంసమస్యలమయం. సమస్యలనుపరిష్కరించుకోటానికిఆలోచించాలి.



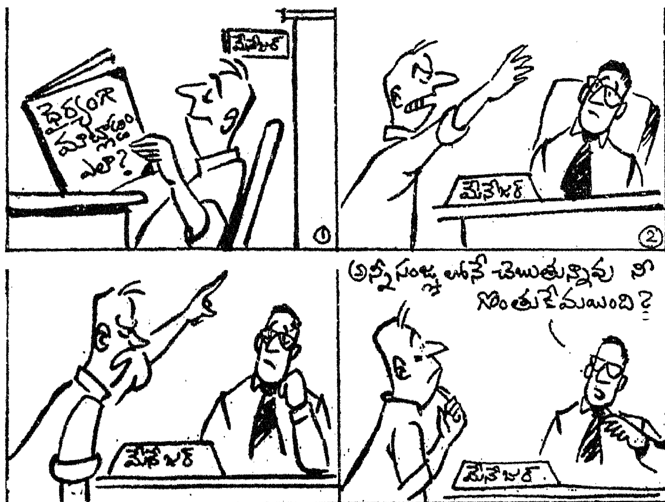
కాని మెదడు ఆలోచించటానికి సహకరించదు. ఎప్పుడూ ఇంతకు ముందు ఆలోచించిన వరవడిలోనే పోడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. అందువల్లే మెదడు మనకు కొన్ని అలవాట్లను నేర్పుతుంది. అలవాటు అనగా ఇంతకు ముందు చేసిన పద్ధతిలో వ్యవహరించటం. అల వాటయిన ప్రకారం కార్యక్రమాన్ని కొనసాగిస్తే మెదడుకు ఆలోచించాల్సిన అవసరం వుండదు. ఉదాహరణకు స్కూలుకు నడిచి వెళ్ళేటప్పుడు సందులు, గొందులలో యాంత్రికంగా ఘలుపులు తిరుగుతాం. త్రోవలో కన్పించే అనేక అంశాలను మనం గుర్తించం. మనం నడుస్తున్నంత సేపు మన మెదడు విశ్రాంతి తీసుకుంటుంది. ఇట్లా ప్రతి పనిని అలవాటుగా మార్చి మన చేత యాంత్రికంగా వ్యవహరింపచేసి మెదడు విశ్రాంతి తీసుకోడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. అందువల్లే ఏదయినా అలవాటును మార్చాలనుకొంటే మెదడు సహకరించదు. అలవాటు ఒక మెత్తని పరుపులాంటిగి. ఒక సారి ప్రక్కమీద పడుకొంటే లేవ బుద్ధికాదు. మనకః అనేక చెడు అలవాట్లు వున్నాయని తెల్సినప్పటికి వాటిని విడిచిపెట్టటానికి ఎంతో శ్రమపడాలి. వాటిలో పనిని వాయిదా వేయటం ఒకటి. పనిని వాయిదా వేయటానికి అలవాటు పడ్డవారు కాలాన్ని వృథా చేయటం నేర్చుకుంటారు. అప్పుడు ఎంత ముఖ్యమయిన పని వున్నా తమ అలవాట్లను కొనసాగిస్తారు. ఉదాహరణకు స్నేహితులతో ఉబుసుపోక కబుర్లు చెప్పుతూ కాలాన్ని వృథాచేసే వారు. హోం వర్క్ చేయటానికి బద్ధకిస్తారు. మనం మాట్లాడుతున్నప్పుడు దవడ కండరాలు, నాలిక ఎక్కువగా కదుల్తాయి. అప్పుడు ఆ కండరాలకు వుల్లాసం కలుగుతుంది. కొంత మందికి నిద్రపట్టకపోతే వళ్ళు మాలీసు చేయించు కుంటారు. శరీర కండరాలకు మాలీష చేస్తున్నంతసేపు హాయిగా వుంటుంది. అందువల్లనే ఒక్కరోజు



మాలీమ చేసే వ్యక్తి రాకపోతే నిద్రపట్టదు. అట్లాగే మనం కూర్చుని వున్నప్పుడు తొడ కండరాలకు ఉల్లాసం కలిగించటానికి కాళ్ళను ఆడిస్తాం. కొన్ని సందర్భాలలో తొడ కండ రాలకు ఉల్లాసం అవసరమయితే మన ఆలోచలనలతో ప్రమేయం లేకుండానే కాళ్ళను ఆడించటానికి తొడ కండరాలు కాళ్ళను ప్రేరేపిస్తాయి. అందువల్లే అసంకల్పితంగా తరచు కాళ్ళను ఆడిస్తాం. ఇట్లా మన ఆలోచనలతో ప్రమేయం లేకుండానే అసంకల్పితంగా అనేక దురలవాట్లు మన వ్యక్తిత్వ లోపాలుగా స్థిరపడిపోతాయి. వాటిని వదిలించుకోవాలంటే చాల కష్టం. ముఖ్యంగా మెదడు సహకరించదు. అలవాటు స్థిరపడి పోవడానికి ఎంత శక్తిని వినియోగించామో అంతకంటే ఎన్నోరెట్లు ఎక్కువ శక్తిని వ్యయం చేస్తే తప్ప దురలవాటు మనని వీడిపోదు. దురలవాటు మనకు తెలియకుండా ప్రవేశిస్తుంది. చివరకు దాన్ని వదిలిం చుకోవాలంటే మెదడు సహకరించదు. మెదడును లొంగదీసుకొని దురలవాటును త్యజించ టానికి ఉద్దీపనతో పథకం ప్రకారం కృషి చేస్తే తప్ప ఫలితం వుండదు. ప్రతి ఒక్కరు తమ దురలవాట్లను గుర్తించి వాటిని నివారించటానికి, మెదడుతో పని చేయించటానికి నిర్విరామ కృషిచేయాలి.

మెదడు పక్షపాతం

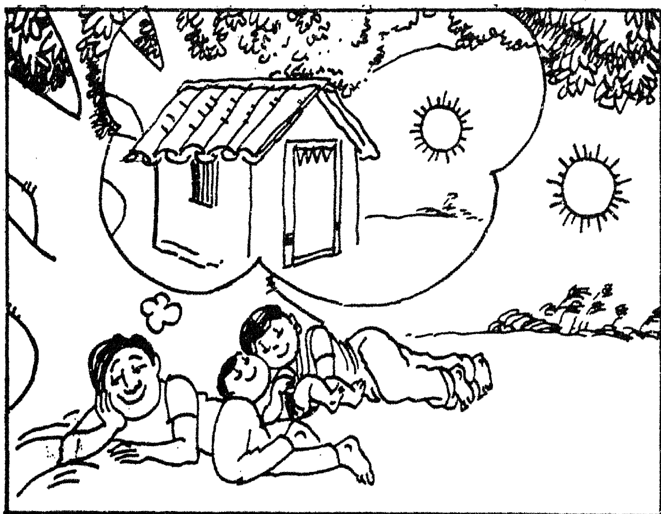
మన మెదడుతో ఎక్కువ పని చేయించాలంటే దాని తార్కిక వాదాన్ని జయించే నైపుణ్యాన్ని సంతరించుకోవాలి. ఉదాహరణకు హోమ్‌వర్కు చేయకుండా స్నేహితులతో కబుర్లు చెప్పటం



వల్ల దవడ కండరాలు, నాలిక ఆనందాన్ని పొందుతాయి. అట్లాగే చూయింగ్ గమ్ అలవాటు వున్నవారు కూడ తమ దవడ కండరాలకు ఉల్లాసాన్ని కలిగిస్తారు. ఆ అలవాటును మానాలంటే దవడ కండరాలు మెదడును ప్రేరేపించి మన ఆజ్ఞలను వమ్ము చేస్తాయి. అప్పుడు మన మెదడు హోం వర్కు తరువాత చేసుకోవచ్చులే అనే సలహాను మనకందిస్తుంది. మనకు హోమ్‌వర్కు ప్రధానమయితే, దవడకండరాలకు, నాలికకు మాట్లాడటం ముఖ్యం. ఈ సంఘర్షణలో మెదడు, దవడ కండరాల వైపు వుండి హోం వర్కును చేయనీయదు. హోమ్‌వర్కు చేయాలంటే మెదడు ఆలోచించాలి. మెదడు సోమరిపోతు కాబట్టి తన పనిని ఎగ్గొట్టి, దవడ కండరాలకు, నాలికకు వత్తాసు పలుకుతుంది. అట్లా తన పనిని ఇతర అంగాలకు అప్పజెప్పి దురలవాట్లను ప్రోత్సహిస్తుంది. మనం కూడ మెదడు వత్తిడికి లొంగిపోతే హోం వర్కుకు ప్రాధాన్యత నివ్వలేం. కాని మెదడు సలహాను లెక్క చేయకుండా మన ప్రాధాన్యతా క్రమంలో హోంవర్కు చేస్తే మెదడు విధిలేక మనకు లొంగి పని చేస్తుంది. ఇట్లా క్రమ క్రమంగా మెదడును లొంగదీసుకుంటే దాని శక్తిని సంపూర్ణంగా సద్వినియోగించుకోగల్గుతాం.

ఆలోచనలు

మెదడు భౌతికంగా శరీరంలో భాగం. ఆలోచనలు శక్తి స్వరూపాలు. విద్యుచ్ఛక్తి ప్రసరిస్తే గాని లైటు వెలగదు. కాని విద్యుచ్ఛక్తిని మనం భౌతికంగా చూడలేము. కాని దాని ప్రభావాన్ని అనుభవ పూర్వకంగా తెల్సుకోగలం. అట్లాగే ఆలోచన్లకు మెదడు భౌతిక స్వరూపమిచ్చి శరీరాంగాలను ఆలోచనల అదుపులో వుంచుతుంది. ఉదాహరణకు ఆకలివేసినప్పుడు



ఆహారం కోసం కృషి చేస్తాం. ఈ ప్రయత్నంలో మన మెదడు ఆలోచనల రూపంలో వ్యూహాన్ని రూపొందిస్తుంది. మన శరీరం ఆ పథకాన్ని అమలు జరుపుతుంది. మన మెదడులో సుమారు వెయ్యికోట్ల కణాలు వున్నాయి. ఈ కణాలు పరస్పరం సంప్రదించుకొని సమస్యా పరిష్కార శక్తిని కలుగజేస్తాయి. ప్రతి కొత్త ఆలోచన మెదడులోని కణాల మధ్య సంబంధాలను ఏర్పాటు చేస్తుంది. ఆ ఆలోచన జ్ఞాపక శక్తిలో శాశ్వతంగా నిక్షిప్తం అవ్వాలంటే వాటి మధ్య సంబంధాలు ఏర్పడే క్షణంలోనే కొంత అదనపు శక్తిని వెచ్చించాలి. ఉదాహరణకు ఒకరితో టెలిఫోనులో మాట్లాడాలంటే వారి టెలిఫోను నెంబరును టెలిఫోను డైరెక్టరీ నుండి చూచి గుర్తుపెట్టుకొంటాం. టెలిఫోను చేస్తున్నంత సేపు ఆ నెంబరు గుర్తువుంటుంది. కాని ఈ మధ్యలో ఎవరయినా అంతరాయం కలిగిస్తే ఆ నెంబరు మర్చిపోతాం. అట్టి సందర్భాలలో మనకవసరమయిన టెలిఫోను నెంబరు తాత్కాలిక జ్ఞాపకంగా వుంటుంది. కాని ఆ వ్యక్తితో అతి ముఖ్యమయిన విషయం మాట్లాడవలసి వున్నా, ఆ వ్యక్తితో మనకు ఇంకా పని వున్నా ఆ టెలిఫోను నెంబరు శాశ్వతంగా గుర్తుపెట్టుకొంటాం. అట్టి పరిస్థితులలో మనం ఎక్కువ శక్తిని వినియోగిస్తాం. ఇట్లా ఎక్కువ శక్తిని వినియోగించి ఆలోచించే సందర్భాలలో మెదడులోని కణాల మధ్య శాశ్వత మార్గాలు రూపొందించబడ్తాయి. ఒకసారి ఏర్పడ్డ మార్గాలను మళ్ళీ మళ్ళీ ఉపయోగిస్తే అలవాటుగా మారిపోతుంది. అందువల్లే అలవాటు ప్రకారం పనిచేస్తున్నప్పుడు మెదడు కొత్త మార్గాలకు రూపకల్పన చేయనవసరం వుండదు. తత్ఫలితంగా మెదడుకు విశ్రాంతి లభిస్తుంది. మెదడు విశ్రాంతి తీసుకోవాలనుకొన్నప్పుడు ఇంతకు ముందు రూప కల్పన చేసిన సమస్యా పరిష్కార మార్గాలను మనకు సూచిస్తుంది. మెదడుతో పని చేయించాలంటే ఎప్పటికప్పుడు కొత్త సమస్యా పరిష్కారాలను అన్వేషించమని చెప్పాలి. అలా మెదడును వత్తిడి చేస్తే మెదడులోని అపార శక్తిని సద్వినియోగ పర్చుకోవచ్చు. మెదడులోని ప్రతి కణం సుమారు పదివేల మార్గాలలో ఇతర కణాలతో సంప్రదించటానికి వీలువుంటుంది. కాని వీలయినన్ని తక్కువ మార్గాలలో వ్యవహరించటానికి మెదడు ప్రయత్నిస్తుంది. మనం ఎంత వత్తిడి చేస్తే అంత చురుకుగా మెదడు పనిచేస్తుంది. మెదడును చురుకుగా పని చేయించగల శక్తి మన ఆలోచనలకు వుంది. మన ఆలోచనలను అదుపులోనికి తీసుకొని మెదడుతో సమర్థవంతంగా పనిచేయించే బాధ్యతను ఎవరికి వారే చేపట్టాలి. ఎప్పటి కప్పుడు నూతన రీతులలో ఆలోచనలను కొనసాగిస్తే సృజనాత్మక పరిష్కారాలు మన అవగాహనలోకి వస్తాయి. కాని పాత పరిష్కారాలనే అలవాటుగా స్వీకరిస్తే మెదడు విశ్రాంతి తీసుకుంటుంది. దాని శక్తి సమర్థవంతంగా ఉపయోగంలోకి రాదు. మెదడు కణాల మధ్య ఎన్ని ఎక్కువ కొత్త మార్గాలను సృష్టించగల్గితే అంత ఎక్కువ తెలివి తేటలతో వ్యవహరించటానికి వీలు వుంటుంది.

సమస్యా పరిష్కార శక్తి

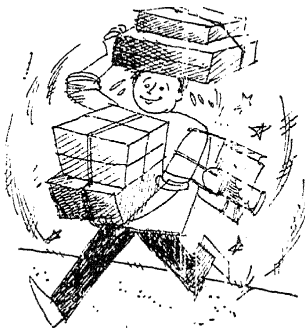
ఒక వ్యక్తి యొక్క సమస్యా పరిష్కార శక్తి స్థూలంగా మూడు అంశాలపై ఆధారపడి వుంటుంది. మన సమస్యను సంపూర్ణంగాను, సమగ్రంగాను అవగాహన చేసుకోవడం ప్రథమ

దశ. ఈ దశలో మన శ్రద్ధ, ఏకాగ్రత, సమస్యకు మనకు వున్న అనుబంధం మన అవగాహనకు తోడ్పతాయి. సమస్యను సంపూర్ణంగాను సంగ్రహంగాను పరిశీలించి నిర్ధిష్టంగా నిర్వచించ గలిగితే పరిష్కార మార్గాలను సులభంగా కనుగొనవచ్చు. ఉదాహరణకు హోం వర్కు చేయాలనుకున్నప్పుడు ఆ పనికి తోడ్పడే సాధనాలను సమకూర్చుకొని తగిన సమయాన్ని కేటాయించి కృషిసల్పితే లక్ష్యాన్ని సాధించవచ్చు. కాని ఏదో సాకుతో హోం వర్కును వాయిదా వేస్తే నష్టపోయేది మనమే నన్న సత్యాన్ని గ్రహిస్తే వాయిదా వేయకుండా కృషి చేయటానికి వీలుకలుగుతుంది. అప్పుడు ఇంతకు ముందు జ్ఞాపకంలో నిక్షిప్తమయిన పాఠ్యాంశాన్ని వెలికి తీసి హోం వర్కులోని అంశాలతో సమన్వయం చేసి పరిష్కారాన్ని కనుగొనవచ్చును. అట్లా లభ్యమయిన పరిష్కారానికి కార్య రూపం కల్పించి పుస్తకాలలో వ్రాయాలి. క్లాసులో పాఠాలు వింటున్నప్పుడు పాఠ్యాంశాన్ని శ్రద్ధతో విని, జ్ఞాపక శక్తిలో క్రమ పద్ధతిలో పొందికగా పేర్చుకోకపోతే హోం వర్కు చేసేటప్పుడు అనేక అనుమానాలు వస్తాయి. అందువల్ల పాఠ్యాంశాన్ని వినేటప్పుడే హోం వర్కు చేయలనే విషయాన్ని కూడ దృష్టిలో పెట్టుకొని అవగాహన చేసుకోవాలి. అట్లా నిర్మాణాత్మకంగా వ్యవహరించినప్పుడు పరిష్కార మార్గాలు తేలికగా లభిస్తాయి.

కొన్ని సందర్భాలలో అన్ని విషయాలు తెలిసినప్పటికి వాటిని ప్రత్యక్షంగా సంబంధిత నోట్సులలో వ్రాయకపోతే అనుభవం లభించదు. అనుభవం ఆత్మ విశ్వాసాన్ని వృద్ధిచేస్తుంది. అప్పుడు పరీక్షలలో మంచి మార్కులు వస్తాయి. అనేకులు ఇట్టి నిర్మాణాత్మక పథకాలను చేపట్టరు. అందువల్ల క్లాసులలో సరిగ్గా పాఠాలు వినరు. విన్న విషయాలను పొందికగా జ్ఞాపకం పెట్టుకోరు. తెలిసిన విషయాలను వ్రాతపూర్వకంగా నోట్సులలో నింపరు. పరీక్షలలో తెల్ల మొహం వేస్తారు.

ఏకాగ్రత

చాల మందికి ఏకాగ్రత లోపిస్తుంది. అందువల్లనే ఏ విషయాన్నీ సమర్థవంతంగా



చేయలేరు. మన జ్ఞానేంద్రియాలయిన కన్ను, ముక్కు, చెవి, నోరు, స్పర్శ తాము సేకరించిన అంశాలను మెదడుకు అందిస్తాయి. మెదడు వాటిని పూర్వ వివరాలతో పోల్చి తగిన ప్రతిక్రియను మనలో కల్పించి మన ప్రవర్తనను రూపొందించుతుంది. మన జ్ఞానేంద్రియాలన్నీ వేటికవే వ్యక్తిగతంగా తమ పనిని చేసుకోగలవు. మెదడు విశ్లేషణా శక్తిలో దాదాపు 80% కళ్ళు వాడుకొంటాయి. మిగిలిన 20% మాత్రమే ఇతర జ్ఞానేంద్రియాలకు లభిస్తుంది. అందువల్ల ఐదు జ్ఞానేంద్రియాలు వేటి పనిని అవి చేసుకుంటున్నప్పుడు మెదడు సమర్థవంతంగా అన్ని పనులకూ న్యాయం చేకూర్చలేక పోతుంది. ఉదాహరణకు టి.వి చూస్తూ, టిఫిను తింటూ, స్నేహితునితో మాట్లాడుతూ, సువాసను ఆఘ్రాణిస్తూ పెంపుడు పిల్లిని నిమురుతూ వ్యవహరించేటప్పుడు మన జ్ఞానేంద్రియాలన్నీ తమ పరిజ్ఞానాన్ని మెదడుకు అందిస్తాయి. ఇన్ని వివరాలు ఏకకాలంలో మెదడుకు అందినప్పుడు మెదడు వాటిని సమర్థవంతంగా విశ్లేషించలేక పోతుంది. తత్ఫలితంగా ఈ అనుభవాలన్నీ జ్ఞాపకంలో పూర్తిగా నిక్షిప్తం కావు. యాంత్రికంగా వ్యవహరించటం మూలంగా ఏకాగ్రత లోపించి సత్ఫలితాలు లభించవు. మనం చేయదల్చుకొన్న పనుల ప్రాధాన్యతను నిర్ణయించి ఒక దాని తరువాత ఒకటి చేసుకొంటూ పోతే అన్ని అనుభవాలు సంపూర్ణంగాను, సమగ్రంగాను మన జ్ఞాపక శక్తిలో శాశ్వతంగా వుండిపోతాయి. ఏకాగ్రత లోపించినప్పుడు అనుభవాలన్నీ తాత్కాలిక జ్ఞాపకాలుగానే వుండి త్వరగా చెరిగిపోతాయి. అందువల్లే ఎన్నో ప్రాముఖ్యత గల విషయాలను తరచు మర్చిపోతాం. మన జ్ఞాపక శక్తిని అభివృద్ధి చేసుకోవటానికి ఏకాగ్రతను అలవాటు చేసుకోవాలి. ఏకాగ్రతకు ప్రాధాన్యతా క్రమ నిర్ణయం ముఖ్యం. మనకు ప్రాధాన్యతగల అంశం పై పంచేంద్రియాల శక్తిని కేంద్రీకరించాలి. ఒక ఇంద్రియ శక్తిని ఉపయోగించుకొనేటప్పుడు మిగిలిన ఇంద్రియాలు కూడ ఆ పనికి సహకరించాలి. ఉదాహరణకు కంటితో ఒక దృశ్యాన్ని చూస్తున్నప్పుడు చెవులు కూడ సంబంధిత శబ్దాలను అర్థం చేసుకోవడంలో నిమగ్నమవ్వాలి. ఇతర ఇంద్రియాలు మెదడుకు అదనపు పనిని కలిగించకూడదు. ఇట్లా ఏకాగ్రతతో మన మెదడు శక్తిని సద్వినియోగపర్చుకోగలిగితే జ్ఞాపక శక్తి వృద్ధి చెందుతుంది. ఏకాగ్రత క్రమక్రమంగా అలవర్చుకోవలసిన లక్షణం. అందువల్ల నిర్మాణాత్మకంగా కృషి చేస్తే తప్ప ఈ నైపుణ్యం వృద్ధి చెందదు. కృషిచేస్తే ప్రతి ఒక్కరు సఫలీకృతులవ వచ్చును.

శ్రద్ధతో వినటం

సామాన్యంగా ఇద్దరు మాట్లాడుకుంటూ వుంటే మాటల వేగం సుమారు నిమిషానికి 130 వుంటుంది. అదే సమయంలో వారి ఆలోచనల వేగం దానికి 5 రెట్లు వుంటుంది. అనగా మనం సుమారు నిమిషానికి 650 మాటలను ఆలోచించగలం. మాటల వేగం కంటే ఆలోచనల వేగం ఎక్కువగా వుంటుంది. కాబట్టి ఆలోచనలను కట్టడి చేసి ఎదుటి వారి మాటలలోని అంతరార్థాలను తెలుసుకోవటానికి వినియోగించాలి. మాటల వెనుక నున్న భావాలను అర్థం చేసుకోడానికి ప్రయత్నించాలి. ఇంతకు ముందు తెలిసిన విషయాలను ఇప్పుడు తెల్సుకొనే

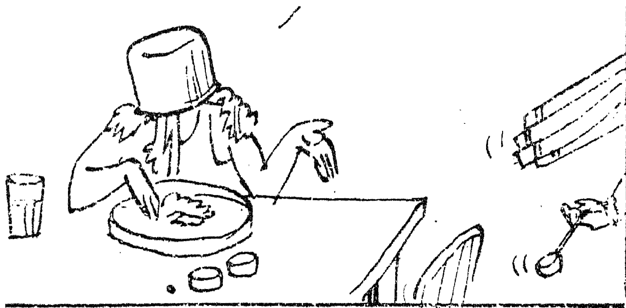
కొత్త అంశాలతో సమన్వయం చేసుకోవాలి. ఉదాహరణకు మనకు అభిమాన పాఠ్యాంశాన్ని వింటున్నప్పుడు మన ఆలోచనలన్నీ సమీకృతమై మనకు సహకరిస్తాయి. అప్పుడు మనం విన్నఅంశాలన్నీ జ్ఞాపకంలో నిక్షిప్తమయి మనం కావాలనుకున్నప్పుడు వుపయోగంలోకి వస్తాయి. ఒక వేళ మనకు ఆసక్తిలేని పాఠ్యాంశాన్ని వింటున్నప్పుడు మన ఆలోచనలన్నీ



స్వేచ్ఛగా విహరిస్తాయి. అప్పుడు మనం ఇంతకు ముందు చూచిన సినిమా జ్ఞాపకానికి వస్తుంది. సినిమాలోని సన్నివేశాలు మన మనోఫలకంపై ప్రత్యక్షమవుతాయి. తత్ఫలితంగా క్లాసులో వింటున్న పాఠం మన మనస్సుపై ఏ ముద్రావేయదు. చివరకు ఏమీ జ్ఞాపకం వుండదు. అట్టి సందర్భాలలో మన ఆలోచనలను కట్టడి చేసుకొనే నైపుణ్యాన్ని సంతరించు కోవటానికి కృషి చేయాలి. ప్రప్రథమంగా పాఠ్యాంశంపై ఇష్టాన్ని వృద్ధిచేసుకోవాలి. అయిష్టానికి కారణాలను అన్వేషించి వాటిని పారద్రోలడానికి వ్యూహాలను రూపొందించుకో వాలి. పాఠ్యాంశాన్ని ముందుగానే చదువుకొని ఉపాధ్యాయుని వివరణలను మన అవగాహనతో సమన్వయం చేసుకోవాలి. తెలియని విషయాలను అడిగి తెల్సుకోవాలి. ఇతరుల మాటలను వినడం కష్టంతో కూడిన ప్రక్రియ. మాట్లాడటం తేలిక, కాని తక్కువ మాట్లాడి ఎక్కువ వినడం వల్ల చాల ప్రయోజనం వుంది. వినే ప్రక్రియను కష్టపడి నేర్చుకోవాలి. ఎక్కువ వినమని రెండు చెవులు, తక్కువ మాట్లాడమని ఒక నోరు వున్నాయి. ప్రకృతి నిర్ణయానికి విరుద్ధంగా మనం ఎక్కువ మాట్లాడి తక్కువ వింటే భంగపడ్తాం, అందువల్ల మన జ్ఞాపక శక్తి అభివృద్ధి చెందదు. జ్ఞాపక శక్తిని అభివృద్ధి చేసుకోటానికి శ్రద్ధగా వినే నేర్పును కష్టపడి సంతరించుకోవాలి.

గృహ సమస్యలు

చాల మందికి వారి గృహ సమస్యలు వారి జ్ఞాపక శక్తిని కుంటుపరుస్తాయి. ఉదాహరణకు ఆర్థిక ఇబ్బందులతో సతమత మవుతున్న కుటుంబంలోని పిల్లలు అనేక మానసిక ఆందోళనలకు గురౌతుంటారు. అట్లాగే తల్లిదండ్రులు తరచూ పోట్లాడుకుంటూ వుంటే పిల్లలు మానసిక సంక్షోభాన్ని అనుభవిస్తారు. కారణం ఏదయినా మానసిక సుస్థిరత లేనప్పుడు

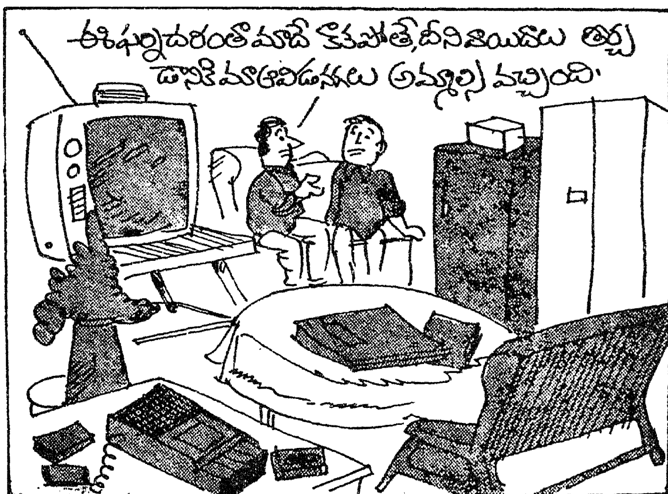


క్లాసులో పాఠ్యాంశం అర్థం కాదు. తత్ఫలితంగా జ్ఞాపకంలో నిక్షిప్తం కాదు. జ్ఞాపక శక్తి అభివృద్ధి కాదు. మానసికాందోళనను భరించే నైపుణ్యాన్ని సంతరించుకొని ఉద్రేక, ఉద్వేగాలకు లోను కాకుండా వుండటానికి కృషిచేయాలి. ఈ ప్రయత్నం ప్రాథమిక దశలో కొంత కష్టమనిపించినా తప్పక కొనసాగించాలి. కొంతకాలానికి మానసిక ఒత్తిడిని ఇముడ్చుకొనే శక్తి వస్తుంది. ప్రతి సన్నివేశానికి అతిగా చలించే వారు తమ మెదడు యొక్క శక్తినంతా అప్రాధాన్యతగల అంశాలపై వృథా చేస్తారు.

లక్ష్యాలు-గమ్యాలు

ప్రతి ఒక్కరికి జీవిత లక్ష్యాలు వుంటాయి. ఆ లక్ష్యాలను చేరుకోడానికి మార్గాలను ఎంపిక చేసుకుంటారు. లక్ష్యాలు కనుక నిర్దిష్టంగా వుంటే మన అంతర్గత శక్తి మనకు అండగా వుండి మన జ్ఞాపక శక్తిని అభివృద్ధి చేస్తుంది. ఉదాహరణకు డాక్టరు, ఇంజనీరు, చార్టెడు ఎకౌంటెంటు, ఐ.ఏ.యస్, ఐ.పి.యస్ ఆఫీసరు కావలనే లక్ష్యాలు గాఢంగా స్థిరపడిపోతే వాటి సాధనకు నిర్విరామ కృషి చేయడానికి వీలు వుంటుంది. చిన్నతనం నుండి తమ లక్ష్యాన్ని సాధించాలనే

భావంతో మనో ఫలకంపై విజయ పరంపరల చిత్రీకరణ చేసుకొంటూ వుంటే ఏకాగ్రత, పట్టుదల, శ్రద్ధ, కష్టపడి పనిచేసే స్వభావం అలవడతాయి. అప్పుడు జ్ఞాపక శక్తి అభివృద్ధి చెందుతుంది. మన లక్ష్యాలను కార్యవిధానాలుగా మార్చి ఆచరణలో పెట్టాలి. సమయపాలనతో కార్య ప్రణాళికలను అమలు జరపాలి. ఒకవేళ ఏకాగ్రత లోపిస్తే వెంటనే తమ



లక్ష్యసాధనలో విజయ పరంపరలను గుర్తుకు తెచ్చుకోవాలి. అట్టి సందర్భాలలో ఉత్పన్నమయిన ఉద్దీపన మనో వ్యాకులతను అదుపు చేసి లక్ష్యం వైపుకు నడిపిస్తుంది. తరచు లక్ష్యాలను సాధించినట్లు పగటి కలలు కంటూ వుంటే, ఆ భావం అంతర్ మనస్సుపై గాఢ ముద్ర వేస్తుంది. మన లక్ష్యాల ప్రభావం అంతర్ మనస్సుపై గట్టి ముద్ర వేస్తే తప్ప లక్ష్యాన్ని సాధించటానికి వీలుపడదు. అందువల్ల నిర్దిష్ట లక్ష్యాలను అతి చిన్న వయస్సు నుండి ఏర్పరచుకోవాలి. దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాలను విభజించి ఉప లక్ష్యాలను ఏర్పరచుకొని ప్రస్తుత కార్య విధానంగా రూపొందించుకోవాలి. కర్తవ్య సాధనకు అనుకూలంగా వుండే ఆచరణ యోగ్యమయిన కార్యక్రమాన్ని తయారు చేసుకోవాలి. పథకాలను రూపొందించుకునేటప్పుడు ప్రతి ఒక్కరి శక్తి సామర్థ్యాలను ఎవరికి వారే వాస్తవాలకు దగ్గరగా అంచనా కట్టగలగాలి. చాల మంది తమ శక్తిని ఎక్కువగా అంచనా వేసుకుంటారు. తమ లోపాలను దృష్టిలోకి తీసుకోరు. అప్పుడు అవాస్తవిక పథకం తయారవుతుంది. అట్టి లోప భూయిష్టమయిన పథకాన్ని అమలు జరిపేటప్పుడు అనుకోని అనేక ఇబ్బందులు ఎదురౌతాయి. తత్ఫలితంగా నిరాశా నిస్పృహాలకు లోనవవలసి వస్తుంది. చివరకు లక్ష్యాలను చేరుకోలేకపోతారు. లక్ష్యాలను నిర్ణయించుకొనేటప్పుడు వాస్తవ దృక్పథంతో వ్యవహరిస్తే లాభం వుంటుంది.

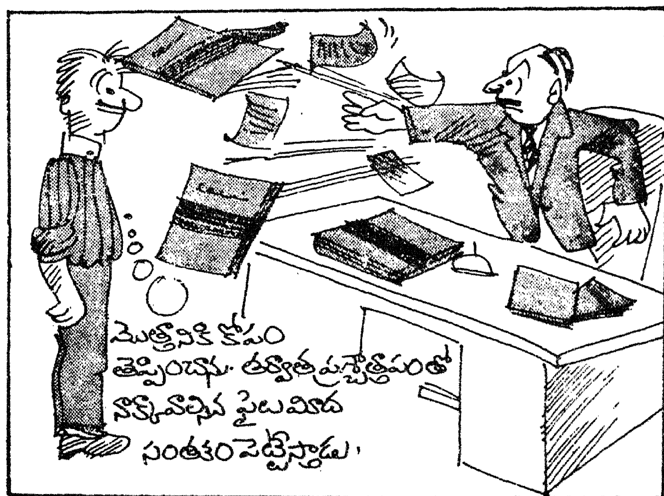
ఆశావాదం

మన ఆలోచనలు ఆశావాదం వైపు పయనించ వచ్చు లేక నిరాశావాదం వైపు పయనించవచ్చు. ఏక కాలంలో ఈ రెండు ధోరణులు మన ఆలోచనలను ప్రభావితం చేయలేవు. ఈ రెండింటి లోను ఏదో ఒకటి మాత్రమే మన స్ఫురణలో మెదులుతుంది. ఉదాహరణకు ఆశావాదులు ఉత్సాహంతో సంతృప్తిగా కనుపిస్తారు. ఎన్ని కష్టనష్టాలను ఎదుర్కోవలసి వచ్చినా ఆందోళన చెందక చొరవతో ముందుకు సాగిపోతారు. ధైర్యంతో వ్యవహరిస్తారు. ఆత్మవిశ్వాసంతో కొత్త వ్యూహాలను రూపొందించుకుంటారు. వైఫల్యాల నుండి గుణపాఠాలను నేర్చుకొని చేసిన తప్పును మళ్ళీ మళ్ళీ చేయకుండా అభివృద్ధి పథంలో పయనించ గలుగుతారు. అట్టి సందర్భాలలో వారి మానసిక శక్తి, శరీర దారుఢ్యం వారికి అండగా వుండ విజయాలను చేకూర్చుతుంది.

మన ఆలోచనలు నిరాశావాదం వైపుకు లాగితే విచారంగా నిరుత్సాహంగా భయాందోళనలకు లోనై వ్యవహరిస్తాం. అప్పుడు వైఫల్యాల నుండి గుణపాఠాలను నేర్చుకోలేము. అందువల్ల చేసిన తప్పును మళ్ళీ మళ్లీ చేస్తుంటాం. తత్ఫలితంగా దోషమనస్తత్వంతో కుంగి కృశించిపోతాం. అట్టి సందర్భాలలో తరచూ అనారోగ్యం కలుగుతుంది. అనేక కష్టనష్టాలకు లోను కావలసి వస్తుంది. మన ఆలోచనలు నిరాశావాదం వైపుకు మొగ్గుచున్నప్పుడు వాటిని గుర్తించి అదుపు చేసే నేర్పును క్రమ క్రమంగా సంతరించుకోవాలి. ఉదాహరణకు 8 సందర్భాలలో విజయం సాధించి 2 సందర్భాలలో వైఫల్యం చెందినప్పుడు నిరాశావాదులు ఆ వైఫల్యాలకే ప్రాధాన్యత నిచ్చి తమ విజయాలను మర్చిపోతారు. వారి మనో ఫలకంపై వారి వైఫల్యాలే చిత్రీకరించ బడ్డాయి. అప్పుడు చాలా చికాకుతో వ్యవహరిస్తారు. వైఫల్యాల నుండి గుణపాఠాలను నేర్చుకోరు. నిరాశా నిస్పృహలు వారి శక్తి సామర్థ్యాలను సద్వినియోగం కానివ్వవు. వారి జ్ఞాపక శక్తి కూడ క్షీణించి ఇంతకు ముందున్న సామర్థ్యం కూడా క్రమ క్రమంగా తగ్గిపోతుంది. అసలు సామర్థ్యం పెరగనయినా పెరుగుతుంది. లేక తగ్గిపోతుంది. సామర్థ్యం నిలకడగా వుండదు. ఆశావాదుల సామర్థ్యం క్రమ క్రమంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. నిరాశా వాదుల సామర్థ్యం క్రమ క్రమంగా క్షీణిస్తుంది. అందువల్ల వైఫల్యాలు మానసిక సంక్షోభాన్ని కలిగిస్తున్నప్పుడు ఇంతకు ముందు లభించిన విజయాలను గూర్చి మననం చేసుకోవాలి. అట్టి విజయాల నుండి లభించిన సంతోషం, సంతృప్తి నిరాశను పారద్రోలటానికి ఉపకరణాలుగా ఉపయోగపడగలగాలి. ఇట్టి కృషిలో భాగంగా మానసిక సంక్షోభానికి గురికాక ముందుగానే సంతోషాన్ని సంతృప్తిని కలిగించే సన్నివేశాలను గూర్చి ఆలోచించుకొని ప్రాధాన్యతా క్రమంలో వాటి పట్టీలను తయారు చేసుకోవాలి. ఆలోచలను నిరాశావాదం వైపు లాగటానికి ప్రయత్నించినప్పుడు సంతోషాన్ని, సంతృప్తిని కలిగించే ఆలోచనలను ప్రవేశపెట్టి నిరాశను కలిగించే ఆలోచనలను నెట్టివేయాలి. ప్రప్రథమంలో ఈ ప్రయత్నం కష్టమనిపించినా గట్టి ప్రయత్నం చేస్తే తప్పక సఫలీకృతం కావచ్చును.

ఆత్మ విశ్వాసం

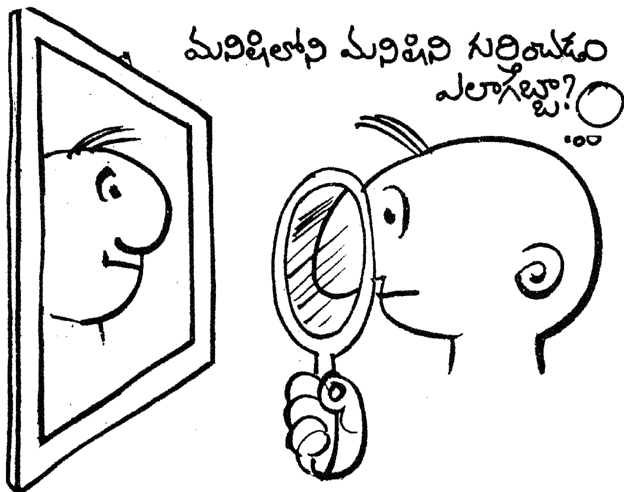
ఆత్మ విశ్వాసాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి ముఖ్యంగా నిర్దుష్టమయిన లక్ష్యాలు వుండాలి. లక్ష్యాలు వాస్తవాలకు దగ్గరగా వుండాలి. లక్ష్యాలను సమగ్రంగానూ, సంపూర్ణంగాను నిర్వచించాలి. ఆ లక్ష్యసాధనకు అంతర్గతంగా వున్న శక్తి సామర్థ్యాలను సరిగ్గా అంచనా వేయగలగాలి. మన లోపాలను నివారించటానికి కృషి చేయాలి. పరిస్థితుల ప్రభావాన్ని అన్ని దృక్కోణాల నుండి పరిశీలించాలి. అవసరమైన వనరులను సమకూర్చుకోవాలి. ఒక వేళ వైఫల్యాన్ని ఎదుర్కోవలసి వచ్చినా అట్టి పరిస్థితిని ఎదుర్కొనే మనస్థైర్యం కలిగి వుండాలి. వైఫల్యాల నుండి గుణపాఠం నేర్చుకొని లోపాలను సవరించి మళ్ళీ ప్రయత్నించ గలగాలి. పథకాలను తయారు చేసేటప్పుడు ప్రతి అంశాన్ని సూక్ష్మంగా పరిశీలించి అన్ని వివరాలను పరిగణలోకి తీసుకోవాలి. కాల పరిమితులను వాస్తవ దృక్పథంతో నిర్ణయించాలి. అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకొని తయారు చేసిన కార్యాచరణ పథకాన్ని నిర్ణీత కాలపరిధిలో అమలు జరపాలి. అమలు జరిపేటప్పుడు ఎదురయ్యే అడ్డంకులను ఎదుర్కొనే ఉద్దీపన కలిగి వుండాలి.



అమలులో కొన్ని మార్పులు చేర్పులు అవసరమైతే చేయగల్గాలి. అమలు జరిపేటప్పుడు అంకిత భావంతో, ఉత్సాహంతో వ్యవహరించాలి. ఇట్లా ఆత్మ విశ్వాసాన్ని వృద్ధి చేసుకొంటే జ్ఞాపక శక్తి అభివృద్ధిచెందుతుంది. జ్ఞాపక శక్తి ఆత్మ విశ్వాసంతో ముడిపడి వుంది కాబట్టి ఆత్మ విశ్వాసాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోకపోతే జ్ఞాపక శక్తి పెరగదు.

వివరాల నమోదు కార్యక్రమం

జ్ఞాపక శక్తికి ప్రథమ దశ నమోదు కార్యక్రమం. మనం జ్ఞాపకం వుంచుకోదల్చిన అంశాలను మన మెదడులో నమోదు చేసుకోవాలి. నమోదు చేసుకొనే దశలోనే తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే మనకు తెలిసిన విషయాలను త్వరలో మర్చిపోతాం. నమోదు చేసుకొనే సందర్భంలోనే శ్రద్ధ తీసుకొని, ఏకాగ్రతతో, తగిన ఉద్దీపనా శక్తిని వినియోగించి శాశ్వతంగా వుండేటట్లు కృషి చేయాలి. మానసిక, శారీరక శక్తులను సమీకృతం చేసి అంకిత



భావంతో కష్టపడి నమోదు చేసుకోవాలి. కొత్త విషయాలను నమోదు చేసేటప్పుడు ఇంతకు ముందు జ్ఞాపకంలో వుంచిన సంబంధిత అంశాలతో సమన్వయం చేసి కృషిచేయాలి. వివరాలను సంపూర్ణంగాను, సమగ్రంగాను, సంతృప్తికరంగాను నమోదుచేస్తే జ్ఞాపక శక్తి అభివృద్ధి చెందుతుంది. అందువల్ల ఈ దశలో ఎక్కువ జాగ్రత్తలను తీసుకోవాలి. ఒక వేళ జ్ఞాపక శక్తి తగ్గుతోందనిపిస్తే వివరాలను సరిగ్గా నమోదు చేయటం లేదేమోననే విషయాన్ని పరిశీలించాలి.

జ్ఞాపకాలను పదిలపర్చే విధానం

మనం జ్ఞాపకం వుంచుకోవాలనుకొన్న విషయాన్ని ఇంతకు పూర్వం తెలిసిన విషయాలతో అనుబంధంగా వుంచితే తేలికగా జ్ఞాపకం వుంటుంది. ఉదాహరణకు హైదరాబాదులో

బిర్లా ప్లానటోరియం నిర్మించారనే విషయం తెలిసినప్పుడు, హైదరాబాదులో ఎత్తయిన చార్మినారు వుందని ఇంతకు పూర్వమే మనకు తెలుసు. ఎత్తుతో సారూప్యం కలిగిన చార్మినార్‌ను జతపర్చి బిర్లా ప్లానటోరియంను కూడ గుర్తు పెట్టుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తే క్రొత్త విషయాలు తొందరగా జ్ఞాపకానికి వస్తాయి. అట్లాగే మన స్నేహితుల పేర్లను కూడ తెలిసిన పేర్లతో క్రొత్త వారి పేర్లను జతపర్చి జ్ఞాపకం పెట్టుకోవచ్చు. కొన్ని సందర్భాలలో స్నేహితుల మధ్య వున్న సంబంధాలు, వారి అభిరుచులు, వారిని కలుసుకొన్న సన్నివేశాలు లాంటి అనేక తెలిసిన అంశాలతో ముడి పెట్టి జ్ఞాపకం వుంచుకోవచ్చు. ప్రతి అంశాన్ని ఇంతకు ముందు జ్ఞాపకం వున్న అంశంతో కలపటానికి ప్రయత్నించాలి. ఈ విధంగా ప్రథమదశలోనే శ్రమతీసుకొని పొందికగా అమర్చుకుంటే అవసరమయినప్పుడు ఆ అంశం చటుక్కున జ్ఞాపకానికి వస్తుంది. కాగితాలను చిందర వందరగా పెట్టుకొంటే అవసరమయిన కాగితం కొరకు కాగితాల గుట్టను మొత్తం తిరగేయాల్సి వుంటుంది. కాగితాలను సంబంధిత ఫైళ్ళలో ఒక నియమం ప్రకారం పెట్టుకొంటే అవసరమయిన కాగితాన్ని వెంటనే తీయగలుగుతాం. అట్లాగే మనం జ్ఞాపకం వుంచుకోవలసిన విషయాలను ప్రథమ దశలోనే ఏ అంశంతో ముడిపెట్టాలో ఒక పథకం ప్రకారం నిర్ణయించుకొంటే జ్ఞాపక శక్తి అభివృద్ధి చెందుతుంది. జ్ఞాపక శక్తిని అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి మనకు తెలిసిన విషయాలను జాగ్రత్తగా పదిల పర్చే విధానాన్ని ఎవరికి వారే రూపొందించుకోవాలి.

అనవసరమయిన అంశాలను మర్చిపోవాలి

జ్ఞాపకంలో వున్న అన్ని అంశాలు మనకు శాశ్వతంగా అవసరం వుండవు. అందువల్ల శాశ్వతంగా జ్ఞాపకం వుండవల్సిన అంశాలను వేరుగా గుర్తించి వాటిని పదిలపర్చటానికి ప్రత్యేకమయిన వ్యూహాన్ని చేపట్టాలి. కొన్ని మర్చిపోవలసిన అంశాలను అంచల వారిగా మర్చిపోవాలి. అట్లా మర్చిపోకుండా అవసరమయినవి, అనవసరమయినవి జ్ఞాపకంలో వుంటే అవసరమయిన అంశాలను తిరగదోడేటప్పుడు కాలయాపన అవుతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో అవసరమయిన విషయం ప్రాముఖ్యతలేని అంశాల అడుగున పడిపోయి జ్ఞాపకానికి రాదు. ఉదాహరణకు బజారుకు వెళ్ళి కొన్ని సరుకులను కొనుక్కొని రావాలనుకొంటే ఆ పట్టీని పని అయిపోయిన తరువాత మర్చిపోవాలి. సినిమా చూచినప్పుడు ఆ సినిమాలోని ప్రతి సన్నివేశాన్ని గుర్తుపెట్టుకోనవసరం లేదు. మనం ఎన్నో సినిమాలు చూస్తుంటాం. ప్రతి సినిమాలోని ప్రతి సన్నివేశాన్ని గుర్తు పెట్టుకొంటే పాఠ్యాంశాలను గుర్తు పెట్టుకోవడం కష్టం. స్థూలంగా సినిమాను గుర్తు పెట్టుకొని పాఠ్యాంశాలను సూక్ష్మంగా గుర్తు పెట్టుకొనే నైపుణ్యాన్ని సంతరించుకోవాలి. ప్రాధాన్యతను బట్టి అంశాలను గుర్తుపెట్టుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. ఎక్కువ అవసరమున్న అంశాలను తరచు మననం చేసుకొని అడుగున వున్న వాటిని పైకి తీసుకురావాలి. మన అవసరాల మేరకు ప్రాముఖ్యత గల విషయాలను తరచు మననం చేసుకుంటూ వుండాలి. పాఠ్యాంశాలను పరీక్షలకు ముందు ఎంత ఎక్కువ మననం చేసుకొంటే అంత లాభం వుంటుంది.

స్వంతంగా వ్రాయడం

మనకు తెలిసిన విషయాలను స్వంతంగా వ్రాస్తే బాగా జ్ఞాపకం వుంటాయి. ఉదాహరణకు మనకు బాగా తెలుసు అనుకొన్న విషయాన్ని వ్రాయటానికి మొదలు పెట్టగానే అనేక అనుమానాలు వస్తాయి. కాని కష్టపడి వ్రాసుకుంటే ఆత్మ విశ్వాసం పెరుగుతుంది. మళ్ళీ వ్రాయడానికి శ్రమ పడనక్కరలేదు. ఇట్లా ప్రాముఖ్యతగల అంశాలను వ్రాసి, ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంచుకొని జ్ఞాపకం వుంచుకొంటే పరీక్షలలో మంచి మార్కులు వస్తాయి. పరీక్షలలో ఎంత వేగంగా వ్రాస్తే అంత లాభం వుంటుంది. ఎక్కువ ప్రశ్నలకు సమాధానం వ్రాయగల్గుతాం. అందువల్ల వేగంగా వ్రాయడం కూడ అలవాటు చేసుకోవాలి. రోజు కొంత సేపు తెలిసిన విషయాలను సొంత భాషలో వేగంగా వ్రాయడం అలవాటు చేసుకుంటే జ్ఞాపక శక్తి అభివృద్ధి చెందుతుంది. చాల మంది వ్రాయడానికి బద్ధకించి ఇట్టి నైపుణ్యాన్ని సంతరించుకోరు. చివరకు పరీక్షలలో తెలిసిన విషయాలను కూడ సరిగ్గా వ్రాయలేకపోతారు. పరీక్షలకు ముందు మననం చేసుకొనేటప్పుడు విధిగా వేగంగా వ్రాసే అలవాటును కూడ చేసుకోవాలి. చాల మంది క్లాసులో శ్రద్ధగా పాఠాలు విన్నప్పటికీ, ఇంటి దగ్గర కష్టపడి చదివినప్పటికి పరీక్షలలో సరిగా వ్రాయలేక పోవడం వల్ల వారి ప్రతిభకు తగ్గ గుర్తింపు రావడం లేదు. సొంతంగా వ్రాయడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి అభివృద్ధి కావడంతోపాటు అవగాహన, విషయ జ్ఞానం, భాషా జ్ఞానం, సొంతశైలి, ప్రతి అంశాన్ని విశదీకరించే శక్తి కూడ పెరుగుతాయి. ఇట్లా నిర్మాణాత్మకంగా ప్రతిరోజు స్వంతంగా వ్రాయడానికి కృషి చేస్తే ఆత్మ విశ్వాసం పెరుగుతుంది.

జ్ఞాపకం లోని అంశాలను వెలికి తీసే పద్ధతులు

మనం జ్ఞాపకం పెట్టుకొన్న విషయాలు మెదడులో వివిధ ప్రదేశాలలో నిక్షిప్తం చేయబడ్తాయి. ఉదాహరణకు ఒక వ్యక్తిని చూచినప్పుడు అతని భౌతిక లక్షణాలు మెదడులోని కుడి అర్ధ భాగంలో పదిల పర్చబడ్తాయి. అతని పేరు మెదడులోని ఎడమ అర్ధభాగంలో నిక్షిప్తమవుతుంది. అతనిని మళ్ళీ చూడగానే కుడి అర్ధభాగం స్పందించి అతను మనకు పరిచయమున్న వ్యక్తి అని చెప్పుతుంది. ఆ క్షణంలో మెదడులోని ఎడమ అర్ధభాగం అతని పేరు కోసం వెదుకుతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో పేరు చటుక్కున గుర్తుకు రాదు. కాని కుడి అర్ధభాగం మాత్రం అతని పూర్వపు చిత్రంతో పోల్చి లావయ్యాడనో, సన్నబడ్డాడనో, వార్ధక్యం వచ్చిందనో, ఎత్తుగా పెరిగాడనో మన స్ఫురణకు తెస్తుంది. మన జ్ఞాపక శక్తి ఇంతకు ముందు తెలిసిన విషయాలను పోల్చుకోవడంలో సమర్థవంతంగా పని చేస్తుంది. కాని పేర్లను గుర్తుపెట్టుకోవడంలో అంత సమర్థవంతంగా పనిచేయదు. అందువల్ల పేర్లను నమోదు చేసేటప్పుడే అదనపు కృషి సల్పి జాగ్రత్త వహించాలి. అట్లాగే చరిత్ర పాఠంలోని ఒక సంఘటన ఎప్పుడు జరిగిందని నాలుగయిదు తేదీలు చెప్పితే సరయిన తేదీని తేలికగా చెప్పవచ్చును. కాని ఫలానా సంఘటన ఏ తారీఖున జరిగిందంటే సరయిన సమాధానం

చెప్పటం కష్టం. అందువల్లనే ఆబ్జక్టివ్ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు చెప్పినంత తొందరగా ఇతర ప్రశ్నలకు సమాధానాలు చెప్పలేకపోతాం. మనకు కొన్ని ముఖ్యమయిన తేదీలు గుర్తుంటాయి. ఉదాహరణకు మనం పుట్టినతేదీ, స్నేహితుల పుట్టిన తేదీ లాంటి అంశాలు మనకు గుర్తుంటాయి. అనగా మన ప్రాముఖ్యతను బట్టి మన జ్ఞాపక శక్తి మనకవసరమయిన సమాచారాన్ని అందించగలుగుతుంది. అందువల్ల మనకు గుర్తులేని అంశాలు మనకు అంత ప్రాముఖ్యత గలవికావన్నమాట. మర్చిపోవడం మన అశ్రద్ధ వలనే జరుగుతుంది. మతిమరుపు మన అశ్రద్ధకు చిహ్నం. మతిమరుపు సహజ లక్షణం కాదు. మన ప్రాధాన్యతను తెలియపర్చే లక్షణం. మనం జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాలనుకొనే అంశాలను గుర్తుపెట్టుకోగలుగుతాం. మేలుకొని వున్నప్పుడే కాకుండా నిద్రలో కూడ మన జ్ఞాపక శక్తి సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది. ఉదాహరణకు కొంతమంది ఎన్ని గంటలకు నిద్రలేవాలనుకొంటే అన్ని గంటలకు లేవగల్గు తారు. నిద్రపోయే ముందు మన మెదడును ఎట్లా ఆజ్ఞాపిస్తే అట్లా వ్యవహరిస్తుంది. అనగా మన జ్ఞాపక శక్తి నిద్రావస్థలో కూడ సమర్థవంతంగా పనిచేయగలదు. దానికి సరయిన తర్ఫీదు ఇస్తే ఎంత క్లిష్టమైన పనయినా చేయగలదు. కొన్ని సందర్భాలలో నిద్రపోయే ముందు అపరిష్కృతంగా వున్న సమస్యను మెదడుకు అప్పజెప్పితే మనం నిద్రపోయేటప్పుడు ఆ సమస్యను విశ్లేషించి కలల రూపంలో పరిష్కారాన్ని అందిస్తుంది. చాల మంది శాస్త్రజ్ఞులు ఈ శక్తిని సద్వినియోగం చేసుకోగలుగుతున్నారు.

పరీక్షల ప్రభావం

జ్ఞాపక శక్తిలోపం వల్ల పరీక్షలలో తప్పుతామనే భయం చాల మందిని పీడిస్తుంది. పరీక్షలలో ప్రశ్నలకు సమాధానాలు తెలిసి కూడ సరిగ్గా వ్రాయలేకపోతున్నారు. ముఖ్యంగా వ్రాసే అలవాటు లేకపోవడం వల్ల ఇట్టి అనర్థాలు వస్తున్నాయి. వేగంగా వ్రాయడం క్రమ పద్ధతిలో నేర్చుకుంటే ఇట్టి ఇబ్బందులను నివారించవచ్చు. కొంతమంది ఏవో కొన్ని ప్రశ్నలను ఎదురుచూచి వాటికి సమాధానాలను తయారు చేసుకుంటారు. తీరా ఆ ప్రశ్నలు రాకపోతే కంగారు పడి తెలిసిన ప్రశ్నలకు కూడ సరిగ్గా వ్రాయలేకపోతారు. ప్రతిరోజు ఒకపద్ధతి ప్రకారం అన్ని పాఠ్యాంశాలను చదివితే ఇట్టి అవాంతరాలు రావు. కొంతమంది అనేక అంశాలను అవగాహన చేసుకోకుండా జ్ఞాపకం పెట్టుకోడానికి యాంత్రికంగా కృషిచేస్తారు. చిన్నప్పటి నుండి పాఠాలను ఒప్పజెప్పటానికి అలవాటుపడ్డ వారు యాంత్రికంగా వ్యవహరిస్తారు. ఒక్క అంశాన్ని అవగాహన చేసుకుంటే తేలికగా గుర్తుపెట్టుకోవచ్చు. కాని అర్థం కాని విషయాన్ని జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాలంటే ఎక్కువ శ్రమపడాలి. అందువల్ల యాంత్రికంగా కంఠస్థం చేయడం మంచిది కాదు. ఆత్మ విశ్వాసం లేని వారు పరీక్షల సమయంలో భయాందోళనలకు లోనవు తారు. పరీక్షల ముందు రాత్రింబవళ్ళు చదువుతారు. అట్టి మానసిక స్థితిలో ఎంత చదివినా ప్రయోజనం వుండదు. తప్పుతామేమోనన్న భయం వారిని వెంటాడుతుంది. తత్ఫలితంగా జ్ఞాపకం వున్న విషయాలను కూడ సరిగ్గా వ్రాయలేకపోతారు. అందువల్ల నిర్మాణాత్మక పథకం ద్వారా జ్ఞాపక శక్తిని పెంపొందించుకోడానికి నిర్విరామ కృషి చేయాలి.

సవ్యంగా ఆలోచించే విధానం

సవ్యంగా ఆలోచించితే (పాజిటివ్ థింకింగ్) సత్ఫలితాలను ఇస్తుంది. అపసవ్యంగా ఆలోచించితే (నెగిటివ్ థింకింగ్) దుష్ఫలితాలను ఇస్తుంది. మనం ఏ భావాలకు ప్రాధాన్యత నిస్తామో మన మెదడుకూడ అట్టి ఆలోచనలనే మనకు అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు తప్పక ప్యాసవుతామనే ధైర్యంతో కష్టపడి చదివితే మన జ్ఞాపక శక్తి మన కండగా వుండి సహక రిస్తుంది. అన్నీ జ్ఞాపకం వుంటాయనే భావాన్ని పెంచుకుంటూ పోతే జ్ఞాపక శక్తి అభివృద్ధి చెందుతుంది. మనం ఏ భావాలకు బలం చేకూర్చుతామో, ఏ అభిప్రాయాలకు ప్రాణం



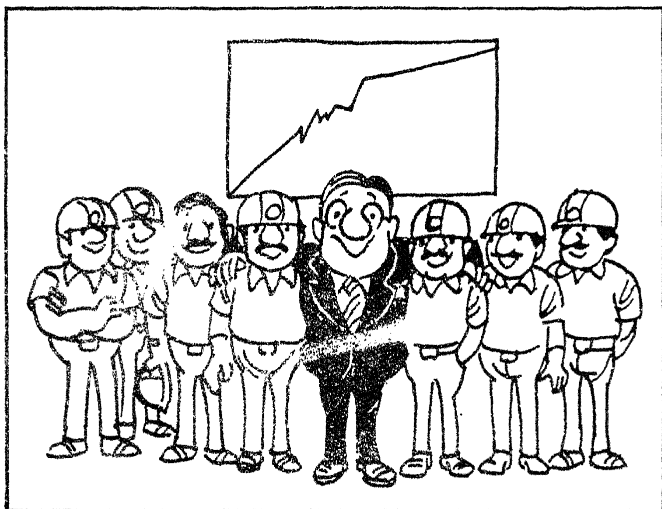
పోస్తామో అవి. శక్తి వంతమై మన మెదడును నియంత్రిస్తాయి. తత్ఫలితంగా జ్ఞాపక శక్తి అభివృద్ధి చెందుతుంది. కాని అపసవ్య ఆలోచనలకు లోనయి ఆందోళన చెందితే వున్న జ్ఞాపక శక్తి కూడ క్షీణించిపోతుంది. ఎదురు చూచిన విధంగానే వైఫల్యం చెందుతాం.

ప్రతి ఒక్కరూ సవ్యంగా ఆలోచించే పద్ధతులను అలవర్చుకొని ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంచుకోవాలి. అప్పుడు జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతుంది. మతి మరుపును పారద్రోలగలుగుతారు. ఈ కృషిని ఎవరికి వారే చేపట్టాలి. ఒకరి బదులు ఒకరు చేయటానికి వీలు లేదు. ఈ ప్రయత్నాన్ని ఎంత త్వరలో మొదలు పెడితే అంత మంచిది.

సవ్యంగా ఆలోచించటానికి పద్ధతులు

మన ప్రవర్తనలో దాదాపు 90% అంతర్ మనస్సు అధీనంలో వుండి అసంకల్పితంగా జరుగుతుంది. అందువల్ల అంతర్ మనస్సులోని భావాలను మన ధ్యేయం వైపుకు మళ్ళించు కోడానికి వ్యూహాలను చేపట్టాలి. ఉదాహరణకు స్కూలులో ఒక విద్యార్థితో పోట్లాడేటప్పుడు బాహ్య మనస్సు (కాన్‌ష్యస్) అంతర మనస్సు (సబ్‌కాన్‌ష్యస్) రెండు కూడ ఏకముఖంగా

వ్యవహరించి వారి ధ్యేయానికి తోడ్పడ్తాయి. పోట్లాట ముగియగానే ఇద్దరు స్నేహితులుగా వుండాలని నిర్ణయించుకుంటారు. ఈ నిర్ణయం బాహ్య మనస్సుకే పరిమితమవుతుంది. కాబట్టి ఒకరిని ఒకరు మరల చూచుకొన్నప్పుడు వారి అంతర్ మనస్సులోని ద్వేషం వారి కంటి చూపులోను ముఖకండరాల కదలికలోను, అంగ విన్యాసంలోను అసంకల్పితంగా బహిర్గత మవుతుంది. వారి బాహ్య మనస్సు నిర్ణయాన్ని అంతర్ మనస్సుకు అందజేయడానికి ఎంతో కృషి చేయాలి. అంతర్ మనస్సులో పేరుకుపోయిన ద్వేషాన్ని అంచల వారిగా తగ్గించాలి. అట్టి కృషిలో భాగంగా నిర్విరామంగా ఎదుటి వ్యక్తిపై ప్రేమావాత్సల్యాలను కలిగివుండే భావాలను బాహ్యమనస్సు నుండి అంతర్ మనస్సుకు అందజేయాలి. అంతర్ మనస్సులో వున్న కోపాన్ని బయటకు నెట్టి వేయగలగాలి. ద్వేషం, కోపం స్థానంలో ప్రేమా వాత్సల్యాలను ప్రతిష్ఠింపజేయాలి. ఇది సులభ సాధ్యం కాదు. కాని కృషి చేస్తే సాధించవచ్చు. ఇట్లా అంతర్ మనస్సును మన ధ్యేయం వైపుకు తిప్పుకొంటే మనకు లాభం కలుగుతుంది. కాని మన ఆలోచనలలో ఎక్కువ అపసవ్యం (నెగిటివ్ థింకింగ్) వుంటే అంతర్ మనస్సు ఆ ధోరణినే స్వీకరిస్తుంది. అందువల్ల నిరంతరం సవ్యంగా (పాజిటివ్ థింకింగ్) ఆలోచించటానికి ప్రయత్నించాలి.



ఎప్పుడూ నా జ్ఞాపక శక్తి అభివృద్ధి చెందుతోందని ఉత్సాహంతో వ్యవహరిస్తే ఆ సందేశాన్ని అంతర్ మనస్సు అందుకొని మనలో నిక్షిప్తమయిన భయాందోళనలను బయటికి నెట్టివేస్తుంది. అట్లాగే నేను గట్టిగా చదవాలి అనే సందేశాన్ని అందిస్తే చదువుకే ప్రాధాన్యత నిచ్చి మిగిలిన ప్రలోభాలకు చోటివ్వదు. నేను "పరీక్షలలో బాగా రాయగలను"" నాకు మంచి

మార్కులువస్తాయి" " నేను ఉదయాన్నే లేచి చదువుతాను" " నేను వేగంగా వ్రాయగలను" "నాకు చదివిన వన్నీ జ్ఞాపకం వుంటాయి." " నాకు జ్ఞాపక శక్తిపెరుగుతోంది" లాంటి సవ్యమైన ఆలోచనలను నిరంతరం వల్లించుకుంటూ వుంటే రోజురోజుకు అభివృద్ధి కన్పిస్తుంది. ఇట్లా నిరంతరం సవ్యంగా ఆలోచించటానికి పథకం రూపొందించుకోవాలి. దీక్షతో అమలు జర పాలి. ఆలోచనలు ఒకదారిని, ఆచరణలు ఇంకొక దారిని వెళితే బాహ్య మనస్సుకు అంతర్ మనస్సుకు సమన్వయం ఏర్పడదు. చివరకు ధ్యేయం నెరవేరదు. అందువల్ల ఆలోచనలకు ఆచరణకు సమన్వయం కుదుర్చుకోవాలి. ప్రథమ దశలో అందుకోగల లక్ష్యాలను ఎంపిక జేసుకోవాలి.

ఆ లక్ష్య సాధనకు పథకాలను తయారు చేసుకోవాలి. ఆ పథకాలను దీక్షతో అమలు జరపాలి. ఇట్టి నిర్మాణాత్మక కృషి చేస్తున్నప్పుడు అపసవ్య ఆలోచనలను దగ్గరికి రానీయకూడదు. ఒక వేళ అప్పడప్పుడు అపసవ్య ఆలోచనలు స్ఫురణకు వచ్చినా వాటిని ప్రోత్స హించకుండా మన ధ్యేయాన్ని గుర్తు చేసుకోవాలి. అప్పుడు అపసవ్య ఆలోచనలు మనకు అడ్డురావు. ప్రథమ దశలో ఇట్టి ప్రయత్నం కష్టమనిపిస్తుంది. తరచు అపసవ్య ఆలోచనలు మన దీక్షకు అడ్డు తగుల్తాయి. అపసవ్య ఆలోచనలకు చోటిచ్చి వాటిని ప్రోత్సాహపర్చాలని పిస్తుంది. ముఖ్యంగా అనేక దురలవాట్లు తాత్కాలిక ఉల్లాసాన్ని కలిగిస్తాయి. వాటిని త్యజించటం కష్టమనిపిస్తుంది. మన మెదడు కూడ పూర్వపు అలవాట్లనే ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇన్ని అడ్డంకులను ఎదుర్కోగల ధ్యేయం వుంటే తప్ప సవ్య ఆలోచనలు స్థిరీకరింపబడవు. మన అంతర్ మనస్సులో సవ్యాలోచనలకు గట్టి పునాదులు వేసుకోగల్గితే విజయావకాశాలు మెరుగవుతాయి. విజయ పరంపరలు ఆత్మ విశ్వాసాన్ని వృద్ధిచేస్తాయి. ఆ దశలో సవ్యాలోచనలే మరిన్ని మంచి ఆలోచనలకు కారణభూతమవుతాయి. ఇలా నిర్మాణాత్మకంగా కృషి చేసిన వారందరు తమ లక్ష్యాలను సాధించగల్గారు. అభివృద్ధి పథంలో పయనిస్తున్నారు.

నిత్య జీవితంలో సైకాలజీ అనేక విధాలుగా ఉపయోగపడ్తుంది. సైకాలజీని సద్వినియోగం చేసుకోడానికి అనేక మార్గాలున్నాయి. మీరు ఎంత కృషిచేస్తే అంత లాభం ఉంటుంది.

***** *****